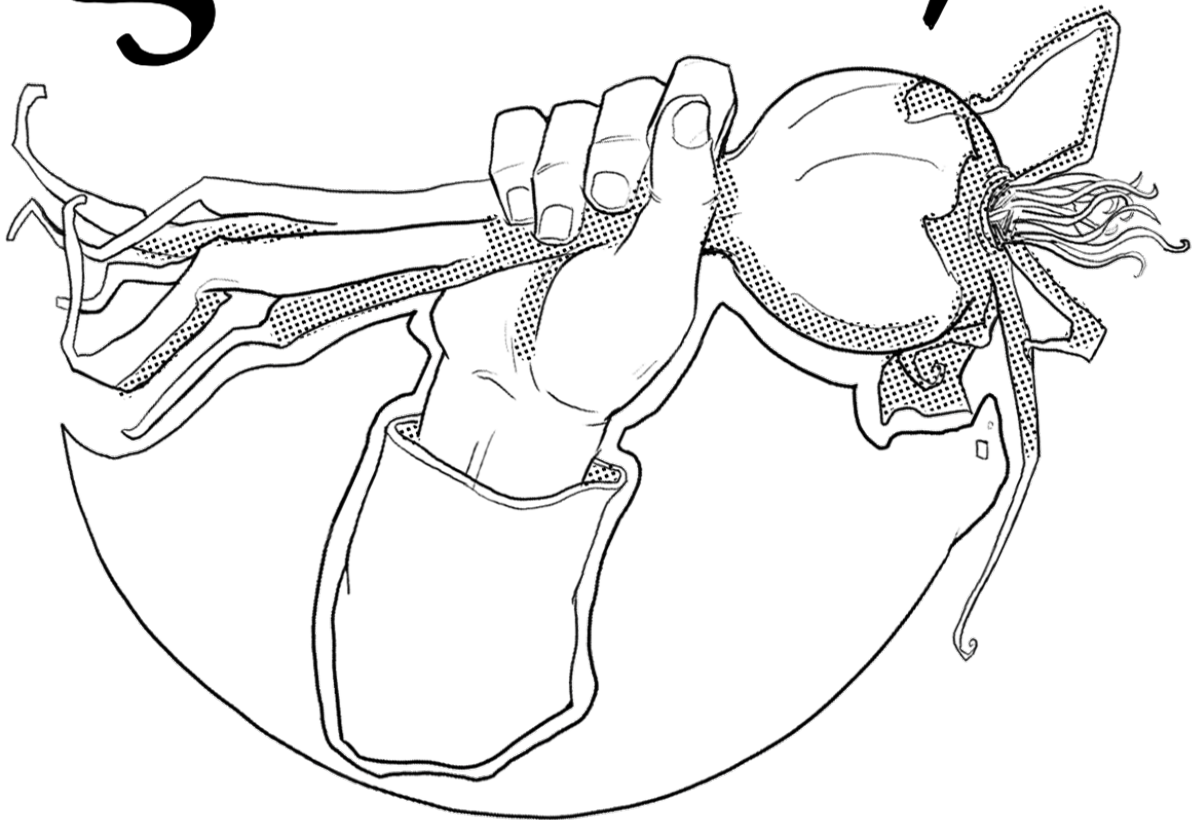


SOLILA



Rezeptsammlung

Liebe Leserin, lieber Leser

Das SoliLa-Projekt wurde im Jahr 2014 in Möhlin gestartet. Seither wurden unzählige Ernteanteile verteilt und die ein oder andere haben sicher einmal ein Gemüse oder ein Obst entdeckt, dass sie noch nicht kannten. Damit diese aber nicht ungegessen auf dem Kompost landen, sondern ihre zahlreichen Koch- und Zubereitungsmöglichkeiten entdeckt werden und ihr auf den Geschmack kommt, haben wir diese Rezeptsammlung erstellt. Natürlich sind auch Rezepte dabei für weit verbreitetes Gemüse, aber vielleicht entdeckt der ein oder andere so eine neue Zubereitungsart.

Die Rezepte sind nach Hauptzutat alphabetisch sortiert. Vegetarische Rezepte sind hinter dem Namen mit (V), vegane Rezepte mit (VV) markiert.

Bei manchen Gemüse- oder Obstarten gibt es noch kein Rezept, sondern manchmal nur eine Beschreibung – das wird in der nächsten Version noch erweitert.

Wer weitere leckere Rezepte, vor allem mit Gemüse- und Obstarten, die wenig verbreitet sind, kennt, kann diese gerne an die Solila-Emailadresse oder Andrea senden, damit sie in die nächste Version der Rezeptsammlung aufgenommen werden können.

Einen Saisonkalender für Schweizer Gemüse findet ihr hier:

<https://www.gemuese.ch/saisonkalender>

Viele Freude beim Zubereiten und en Guete!

Andrea

Inhalt

Apfel	6
Apfelpizza	6
Apfel-Kartoffel-Torte (V)	7
Aroniabeere.....	8
Asia-Salat.....	8
Würziger Asiasalat (VV).....	8
Blumenkohl	9
Couscous-Salat mit Blumenkohl (V)	9
Bodenkohlrabi	10
Bodenkohlrabisuppi mit Federkohlchips (V)	10
Brennnesseln.....	11
Brüsseler/ Chicorée.....	11
Chicorée gratin (V)	11
Catalogna/ Cima di rapa.....	12
Edamame	12
Edamame-Snack (VV).....	12
Edamame Gemüsepfanne (VV).....	12
Federkohl.....	13
Federkohlchips (VV)	13
Federkohl-Salat (VV).....	13
Federkohl-Lasagne (V).....	13
Fenchel	14
Risotto mit Fenchel und Kräutern (V).....	14
Fenchel mit Feta und Oliven aus dem Ofen (V)	14
Franzosenkraut/ Kleinblütiges Knopfkraut.....	14
Herbstrübe	15
Orientalischer Herbstrübensalat (VV).....	15
Sauerrübensalat mit Birnen (VV)	15
Herbstrüben mit Grünkern (V)	16
Hirschhornwegerich	16
Holünderblüten	17
Holunderblüten-Tiramisu	17
Inkagurke/ Hörnchenkürbis	17
Kardy	18
Kichererbsen	18

Kohlrübe/Bodenkohlrabi.....	19
Kohlrabi-Hirse-Gratin (V).....	19
Kohlrüben an Zitronensauce (VV).....	19
Kohlrübensüppchen (V).....	20
Kohlrübenpuffer (V).....	20
Gratinierte Kohlrüben.....	21
Kohlrüben mit Brotkruste.....	21
Knollensellerie.....	22
Selleriecremesuppe (V).....	22
Selleriesalat mit Pflaumen (VV).....	22
Klare Suppe mit buntem Gemüse (V).....	23
Knollenziest/Stachys.....	24
Roher Knollenziestsalat (VV).....	24
Kürbis.....	25
Kürbissuppe mit karamellisierten Apfelwürfeln (V).....	25
Löwenzahnblätter.....	25
Nüsslisalat.....	26
Nüsslisalat mit Randen.....	26
Rote Beete/Rande.....	27
Rote-Beete-Salat mit weissen Bohnen (VV).....	27
Nüsslisalat mit Randen.....	27
Pak Choi.....	28
Palmkohl.....	28
Pastinake.....	29
Pastinaken als Rohkost (VV).....	29
Pastinakensalat an Joghurtsauce (V).....	29
Pastinakensalat mit Grapefruit (VV).....	30
Pastinakensuppe (VV).....	30
Gebackene Pastinaken (V).....	31
Petersilienwurzel.....	32
Petersilienwurzel-Salat (VV).....	32
Petersilienwurzel-Cremesuppe (V).....	32
Rondini.....	33
Einfache Rondini-Zubereitung (VV).....	33
Rüebli/ Karotten/ Möhren.....	33
Farbige Rübenspiesschen (VV).....	33

Rüebli Salat mit Kürbiskernen (V).....	34
Gersten-Rüebli-Suppe mit Safran (V).....	34
Schnittknoblauch.....	34
Schnittknoblauch-Pesto (VV)	34
Schwarzwurzel.....	35
Schwarzwurzelsalat auf Sprossen (V).....	35
Schwarzwurzelgratin (V).....	36
Schwarzwurzeln mit Orangenreis (V).....	36
Schwarzwurzel-Avocado-Salat (VV).....	37
Spinat	38
Spinat mit Schafskäse (V).....	38
Spinateier (V).....	38
Spinat-Reis-Auflauf (V).....	39
Kartoffel-Spinat-Rolle	39
Tomaten	41
Grüne Tomaten-Chutney (VV).....	41
Tomatillos	41
Salsa verde (VV).....	41
Topinambur	42
Topinambur-Salat mit Haselnüssen (VV).....	42
Topinambur-Cremesuppe (V).....	42
Winterrettich.....	43
Fruchtiger Rettichsalat (V).....	43
Rettich-Sauerkraut-Salat (VV)	43
Hustensaft aus Winterrettich (V)	44
Yacon	44
Yacon-Chips (VV)	44
Yacon-Suppe (V).....	44
Zucchini und Zucchini Blüten.....	45
Zwei Zubereitungsarten für Zucchini Blüten (V)	45
Zucchini-Schoggikuchen (VV)	45
Quellenangaben	46

Apfel

Schweizerinnen und Schweizer essen mehr als 16 Kilo Äpfel pro Kopf und Jahr – ob roh, als Saft oder getrocknet. Und das ist gut so, denn Äpfel sind gesund: Sie enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Apfelpizza

Für 4 Personen

Teig:

150g Mehl

10g Hefe

1 Prise Zucker

½ TL Salz

1/8 Liter Wasser

Belag:

350g Hackfleisch

Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano

1 Knoblauchzehe

3 EL Butter

2 Zwiebeln

4 mittelgrosse säuerliche Äpfel

Tomaten nach Geschmack

3 Eier

100g geriebener Bergkäse

Zubereitung

Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano und der fein gehackten Knoblauchzehe mischen. In einer Pfanne mit heisser Butter durchbraten. In Scheiben geschnittene Zwiebeln dazugeben und weiterhin gut durchbraten. Äpfel schälen, entkernen und in Ringe schneiden. Eine Backform mit dem Teig auslegen, erst das Hackfleisch, dann die Apfelpizza und die in Scheiben geschnittenen Tomaten darauf verteilen. Eier verquirlen, salzen und pfeffern und mit dem geriebenen Bergkäse mischen. Auf der Pizza verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 40-50 Minuten backen.

Apfel-Kartoffel-Torte (V)

Ergibt 12 Stücke

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Backzeit: 45-50 Minuten

Zutaten:

100 g weiche Butter

100 g Zucker

1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker

1 Prise Salz

2 Eier

2 EL Zitronensaft

350 g mehligkochende Kartoffeln

180 g Mehl

35 g Speisestärke (bspw. Maizena, Epifin, Kartoffelmehl)

½ Päckchen Backpulver

½ TL Zimt

3-4 Äpfel

Zum Fertigstellen:

75 g Aprikosenkonfitüre

Saft von ½ Zitrone

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Den Boden einer Springform von 26 cm Durchmesser mit Backpapier belegen. Den Rand auflegen und Papier sowie den Rand der Form leicht bebuttern und mit Mehl bestäuben. Die Form kühl stellen.

Die weiche Butter, den Zucker, den Vanillezucker und das Salz 3 Minuten zu einer hellen, luftigen Masse aufschlagen. Dann ein Ei nach dem anderen, zuletzt den Zitronensaft untermischen.

Die Kartoffeln schälen und an der Bircherraffel zur Eicreme reiben. Gut untermischen.

Mehl, Speisestärke, Backpulver und Zimt gründlich mischen. Mit einem Gummispachtel in 2 Portionen rasch unterrühren. Den Teig in die vorbereitete Form füllen.

Die Äpfel schälen, in Achtel schneiden und das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel dekorativ auf dem Teig anordnen

Den Apfel-Kartoffel-Kuchen im 200 Grad heißen Ofen auf der zweituntersten Rille 45-50 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und etwa 10 Minuten stehen lassen.

Die Aprikosenkonfitüre mit dem Zitronensaft in einer kleinen Pfanne erwärmen. Durch ein feines Sieb streichen.

Den Rand des noch warmen Kuchens mit einem spitzen Messer oder Spachtel lösen und den Formenrand lösen. Den Kuchen auf ein Kuchengitter geben. Die Oberfläche mit den Äpfeln mit der Aprikosenkonfitüre bestreichen. Den Kuchen vollständig erkalten lassen.

Tipp:

Zum Servieren den Kuchen in Stücke schneiden und nach Belieben mit je 1 Kugel Apfel- oder Vanilleglace servieren. Auch Joghurt-Rahm mit etwas Vanille schmeckt gut dazu.

Der Apfel-Kartoffelkuchen hält sich problemlos 3-4 Tage frisch.

Aroniabeere

Die Beere enthält die Vitamine A, B2, K und C und hat einen hohen Anteil an Flavonoiden (sekundäre Pflanzenstoffe, die eine antioxidative Wirkung haben). Aroniabeeren sind super im Zmorge-Müesli oder in verschiedensten Kuchenrezepten.

Link zu Fotos und mehr Informationen: <https://www.aroniabeere.de/aroniapflanze/>

Asia-Salat

Aromatische Salat-Exoten aus Japan und China.

Würziger Asiasalat (VV)

Zutaten:

Portion Asiasalat

1 gepresste Knoblauchzehe

Senf

Balsamico-Essig

Salz und Pfeffer

Öl

Zubereitung:

Asiasalat waschen und grob schneiden. Dressing verrühren und über den Salat geben. Je nach Geschmack mit geröstetem Sesam und gepflückten Essblüten bestreuen.

Blumenkohl

Couscous-Salat mit Blumenkohl (V)

Zutaten:

500 g Blumenkohl
6 EL Rapsöl
40 g Pinienkerne
2.5 dl Gemüsebouillon
150 g Couscous
30 g getrocknete Berberitzen oder Cranberrys
1 EL scharfer Curry
2 Bund glatte Petersilie
1 Zitrone
Salz
Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Den Stiel schälen und in Scheiben oder kleine Würfel schneiden.

Die erste Portion Öl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen und darin die Pinienkerne goldbraun rösten. Den Blumenkohl und die Bouillon beifügen. Alles aufkochen und zugedeckt 2-3 Minuten dünsten. Couscous mit den Berberitzen oder Cranberrys sowie dem Curry mischen. Wenn der Blumenkohl weich ist, aber noch leichten Biss hat, die Couscous-Mischung beifügen. Alles nochmals aufkochen, dann zugedeckt auf der kleinsten Stufe 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Petersilie hacken.

Den Saft der Zitrone auspressen und dann ½ dl abmessen. Den Zitronensaft mit Salz und Pfeffer würzen, dann die zweite Portion Öl (4 EL) unterschlagen.

Den Blumenkohl-Couscous in eine Schüssel geben und mit der Gabel auflockern. Das Dressing sowie die Petersilie untermischen. Den Salat, wenn nötig, mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Bodenkohlrabi

Auch Steckrübe, Kohlrübe, Butterrübe oder Runkelrübe genannt. Er ist gut für Salate, Dips und Eintöpfe geeignet. Man nimmt an, dass der Bodenkohlrabi zufällig aus einer Kreuzung zwischen dem Kohlrabi und der Herbstrübe entstanden ist.

Bodenkohlrabisuppe mit Federkohlchips (V)

Zutaten:

500 g Bodenkohlrabi

1 Apfel

1 Zwiebel

4 Wacholderbeeren

1 EL Butter

1 Messerspitze Chiliflocken

1 Liter Gemüsebouillon

1 ½ dl Rahm

Zutaten für die Federkohlchips:

siehe Rezepte für Federkohl

Zubereitung:

Bodenkohlrabi und den Apfel rüsten und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Bodenkohlrabi- und Apfelwürfel beifügen und kurz andünsten. Dann die Bouillon dazugiessen und alles kräftig aufkochen. Die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten kochen lassen bis die Bodenkohlrabi weich sind.

Die Suppe mit dem Stabmixer oder im Blender fein pürieren. Den Rahm beifügen, die Suppe nochmals aufkochen und mit Salz sowie wenn nötig mit Chiliflocken abschmecken.

Die Suppe in vorgewärmten Tellern anrichten und mit Federkohlchips garnieren. Die restlichen Chips separat dazu servieren.

Brennnesseln

Die Blätter können wie Spinat gekocht werden, zum Beispiel mit Knoblauch und Pilze zusammen für als Füllung einer Crêpe. Gekocht brennen Brennnesseln nicht mehr, aber auch als fein gehackter Salat sind sie gut essbar. In einer Suppe mit Kartoffeln schmecken sie sehr fein und getrocknet kann man Brennnesselblätter als Tee trinken.

Brennnesseln enthalten viel Eisen, Kalium und Calcium, hochwertiges pflanzliches Eiweiss sowie verschiedene Vitamine.

Brüsseler/ Chicorée

Rezeptvorschlag: im Backofen, längs halbiert als Ofengemüse zusammen mit Kartoffeln, Rüebli, etc.

Chicorée gratin (V)

Zutaten:

6 Chicoree

Salz

1 Zwiebel mittelgross

1 Esslöffel Butter

400 g Dosentomaten gehackt

6 Scheiben Schinken dünn geschnitten

50 g Gruyère AOP gerieben

1 dl Saucenrahm

Zubereitung:

Von den Chicoréestauden den Strunk kegelförmig herausschneiden. Den Chicorée in reichlich kochendem Salzwasser etwa 12 Minuten vorgaren. Sorgfältig herausheben und auf einem Küchentuch sehr gut trockentupfen.

Während das Gemüse gart, die Zwiebel schälen und fein hacken. In der heissen Butter glasig dünsten. Die Pelati beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 10 Minuten leicht einkochen lassen. In eine ausgebutterte Gratinform geben.

Die Schinkenscheiben je nach Grösse der Länge nach einmal falten und damit die Chicoréestauden umwickeln. In das Tomatenbett legen. Alles mit Gruyère bestreuen und mit Saucenrahm beträufeln.

Den Chicorée gratin im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 20 Minuten überbacken.

Catalogna/ Cima di rapa

Löwenzahnblättrigen Catalogna-Salate bilden eine Gruppe der Zichoriensalate. Viele der Sorten stammen aus Italien. Catalogna wird meist als gekochter Salat oder gekocht als Gemüse verwendet. Die Herzblätter sind bittersüß und knackig.

Je dünner geschnitten, desto milder und angenehmer wird das Aroma (weniger bitter!). Mit Sauce oder Eier, Mayonnaise, Knoblauch, Zwiebeln, Avocado, Kürbis, Dörrfrüchten oder Nüssen kann die Bitterkeit reduziert werden.

Cima di Rapa (Broccoletto) kommt ebenfalls aus Italien. Es bildet wie Brokkoli verdickte Blütenknospen. Die kleinen Röschen können ebenso wie die Strünke und die Blätter verwendet werden. Alles fein schneiden – ausser den Rösschen – und wenige Minuten andünsten.

Rezeptideen:

- Catalogna mit Äpfeln, Knoblauch, Rosmarin und Paprika andünsten und mit einem Schuss Essig ablöschen
- Catalogna-Blätter kurz blanchieren und mit Olivenöl & Zitrone oder Béchamel oder Käse im Ofen überbacken anrichten.

Edamame

Unreif geerntete Sojabohnen: Aus Japan und nun auch auf dem Eulenhof. Sie stellen eine wertvolle Quelle für Eiweiss, Omega 3-Fettsäuren und Vitamine dar. Bitte nur die Samen essen, die Schale schmeckt den Kompostbewohnern besser als uns.

Edamame-Snack (VV)

Zubereitung:

Ganze Schoten ca. 3 Minuten in kochendem Wasser garen, gut gesalzen und dann die Bohnen direkt aus der Schote in den Mund „spicken“.

Edamame Gemüsepfanne (VV)

Samen wie Erbsen in Gemüsepfannen, pur mit Olivenöl & Salz oder wie auch immer ohne Schale kurz garen.

Federkohl

Federkohl schmeckt blanchiert ausgezeichnet als Beilage oder Salat. Er passt auch zu deftigen Gerichten oder in Eintöpfen.

Federkohlchips (VV)

Passend zur Bodenkohlrabi-Suppe (siehe Bodenkohlrabi)

Zutaten:

200 g Federkohl

2 EL Olivenöl

Salz

Zubereitung:

Den Backofen auf 125 °C vorheizen. Das Ofenblech mit Backpapier auslegen.

Die Blätter des Federkohls von den groben Stielen zupfen und in mundgerechte Stücke teilen. Die Blätter in einer Schüssel mit dem Olivenöl sowie etwas Salz mischen und auf dem vorbereiteten Blech ausbreiten.

Den Federkohl im 125 °C heißen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 30 Minuten backen bis er knusprig ist. Zwischendurch 1-2 Mal wenden.

Federkohl-Salat (VV)

Blätter vom Stängel reißen, Blätter fein schneiden, das fein geschnittene ausgiebig und genussvoll mit den Händen kneten. Anschliessend Salatsauce, Rosinen oder fein geschnittenen Datteln und Sonnenblumen- oder Pinienkerne dazugeben.

Federkohl-Lasagne (V)

Zutaten für 4 Personen

500g Federkohl

1 Zwiebel

etwas Olivenöl

etwas Mehl

300g Passata (passierte Tomaten)

200g Rahm

Salz, Pfeffer, Thymian

150g geriebener Bergkäse

8 Lasagneplatten (ohne Vorkochen)

Zubereitung

Den Federkohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Pfanne in heissem Öl glasig dünsten. Den Federkohl hinzufügen, mit etwas Wasser aufgiessen und ca. 15 Minuten dünsten.

Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Passata und Rahm zu dem Federkohl geben (die Sauce sollte noch relativ flüssig sein). Mit Salz, Pfeffer und Thymian nach Geschmack würzen.

In eine Auflaufform abwechselnd Gemüse, Nudeln und Käse schichten. Mit Sauce und Käse abschliessen. Zum Schluss die Nudelschichten mit einem Löffel etwas andrücken, damit sie vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sind.

Die Lasagne in den vorgeheizten Backofen stellen und ca. 30-35 Minuten backen, bis die Nudeln weich sind (evtl. mit einer Gabel einstechen).

Fenchel

Fenchel hat ein anisartiges Aroma und ist leicht süsslich.

Risotto mit Fenchel und Kräutern (V)

Zutaten:

3 EL Butter

1 Fenchel, fein geschnittene

2 Knoblauchzehen

140 g Risottoreis

1/8 Liter trockener Weisswein

¾ Liter Gemüsebrühe

eine Handvoll grob geschnittene Kräuter (z.B. Winterkresse, Rucola, Hirschhornwegerich, ...)

Parmesan oder Ziegenfrischkäse

Zubereitung:

Knoblauch klein schneiden und in 3 EL Butter goldbraun anschwitzen. Risottoreis dazugeben und unter Rühren ca. 4 Minuten glasig schwitzen. Mit Weisswein ablöschen und unter ständigem Rühren immer wieder heisse Gemüsebrühe angießen. Nach ca. 15 Minuten Fenchel unterrühren und nach weiteren 20 Minuten sollte der Reis gar (ausen cremig, innen kernig) sein. Zum Schluss etwas Butter und die Kräuter untermischen. Den Risotto mit Käse bestreuen.

Fenchel mit Feta und Oliven aus dem Ofen (V)

Zutaten:

4 Fenchel

1 Knoblauchzehe

200 g Feta-Käse

50 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten

100 g Oliven

½ TL Kreuzkümmelpulver

4 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Fenchelgrün abzupfen und fein hacken. Die Fenchelknollen längs in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch pellen und fein hacken. Die Tomaten in kleine Streifen schneiden, den Feta in kleine Würfel und die Oliven halbieren. Jetzt Fenchel, Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel in einer grossen Auflaufform gut miteinander mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft 180°C) etwa 20 Minuten backen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit den Feta, die Tomaten und Oliven hinzufügen. Auf Tellern anrichten und mit dem Fenchelgrün bestreut servieren.

Franzosenkraut/ Kleinblütiges Knopfkraut

Ursprünglich aus Südamerika und dort als Heilpflanze bekannt. Hier oft in den Gärten als „Unkraut“ behandelt. Es hat einen hohen Eisen- und Eiweissgehalt und gibt viel Energie. Die Blätter können als Salatgrundlagen, als „Spinat“ oder als Pesto verwendet werden. Getrocknet und dann als Tee, kann er bei Magen-Darm-Beschwerden, hohem Blutdruck oder bei Anämie helfen.

Herbstrübe

Auch Halmrübe, Bruchrübe, Stoppelrübe, Steckrübe, Wasserrübe, Saatrübe, Weisse Rübe oder Råbe genannt.

Orientalischer Herbstrübensalat (VV)

Zutaten:

2 EL Apfelessig
anderthalb TL Meersalz
½ TL scharfer Curry
½ TL Kurkuma (Gelbwurz)
4 EL kaltgepresstes Distelöl
500 g Herbstrüben
2 getrocknete Feigen, gewürfelt

Zubereitung:

Die Zutaten für die Salatsauce gut verrühren und kräftig würzen.
Die Herbstrüben in feine Stäbchen schneiden oder mit dem Gemüsehobel/der Röstiraffel direkt in die Sauce hobeln. Gut mischen. Die getrockneten Feigen dazugeben. Einige Minuten stehen lassen.

Sauerrübensalat mit Birnen (VV)

10 getrocknete Birnenhälften
1 frische Birne
500 g Sauerrüben (aus dem Beutel)

Sauce

2 EL Zitronensaft
1 EL Weissweinessig
½ TL Curry
weisser Pfeffer aus der Mühle
3 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Die getrockneten Birnen über Nacht in etwas Wasser einweichen. Vier Birnenhälften für die Garnitur beiseite legen, den Rest in kleine Stücke schneiden. Die frische Birne in kleine Stücke schneiden.

Die Salatsauce zubereiten.

Sämtliche Zutaten mit der Sauce mischen.

Den Salat anrichten. Mit Feld-/Nüsslisalat und einer Birnenhälfte garnieren.

Herbstrüben mit Grünkern (V)

Zubereitungszeit: 70 Minuten

Zutaten:

1.2kg Herbstrüben
1 Liter Salzwasser

Grünkernfüllung:

150g Grünkernschrot, mittelfein
2.2dl Trinkwasser
1 TL Olivenöl, kaltgepresst
2 Zehen Knoblauch (roh, gepresst)
2 Stück Eigelb, roh, mittelgross (Freiland)
1 Zweig Thymian, frisch (oder 0.5 TL Thymian getrocknet)
3 g Salbei, frisch (oder 0.5 TL Salbei getrocknet)
Meersalz
Pfeffer weiss, gemahlen
1 Prise Chili, Pulver
2 Stück Eiklar, roh, mittelgross (Freiland)
1 Prise Salz

Zubereitung:

Herbstrüben schälen und einen flachen Deckel abschneiden, die Rüben mit einem Kugelausstecher aushöhlen, ohne die Wand zu verletzen. Die ausgehöhlten Rüben und die Deckel in reichlich Salzwasser (gut salzen, Herbstrüben sind sehr mild im Geschmack) aufkochen. 12-15 Minuten garen, bis sie weich sind. Erkalten lassen. Das Grünkernschrot mit dem Wasser aufkochen, bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln, Schrot zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. Olivenöl, Knoblauch, Gewürze, Kräuter und Eigelbe unter die Grünkernmasse rühren, würzen. Eiweiss mit einer Prise Salz steif schlagen, sorgfältig unter die Grünkernmasse heben. Backofen auf 220°C vorheizen. Grünkernmasse in die ausgehöhlten Herbstrüben füllen, Deckel aufsetzen. Im Ofen bei 220°C ca. 20 Minuten backen.

Hirschhornwegerich

Hirschhornwegerich schmeckt ein bisschen salzig, frisch und nach Frühling. Reich an Calcium, Vitamin A, B2 und C. Er stammt aus den Küstenregionen Europas und ist in der italienischen Küche sehr beliebt, ansonsten jedoch ziemlich unbekannt.

Rezeptideen:

- gemischt mit Schnittsalat
- kurz angedünstet mit Knoblauch und Olivenöl

Holünderblüten

Holunderblüten-Tiramisu

Für 6 - 8 Personen

Zutaten:

9 EL Holunderblütensirup
1 EL Puderzucker
3 Eigelb
250 g Mascarpone
180 g Crème fraîche
3 Eiweiss
1 Prise Salz
150 g Löffelbiskuits
1.5 dl heisses Wasser
180 g Sultaninen oder Weinbeeren
Weisse Schokoladenspäne

Zubereitung:

1 EL des Holundersirups, Puderzucker und Eigelb rühren, bis die Masse hell und schaumig ist. Mascarpone, Crème fraîche und 3 EL Holundersirup beimischen. Eiweiss mit Salz steif schlagen, sorgfältig darunterziehen.
Die Hälfte des Biskuits flach in der Form auslegen. Wasser mit 5 EL Holunderblütensirup mischen. Löffelbiskuits mit der Hälfte des Sirups beträufeln, mit der Sultaninen bestreuen.
Die Hälfte der Crème darauf verteilen.
Restliche Biskuits und Sultaninen darauf geben, mit Sirupwasser beträufeln und den Rest der Crème darauf verteilen. Zugedeckt 2 Stunden kühlstellen.
Nach Belieben mit weissen Schokoladenspänen garnieren.

Inkagurke/ Hörnchenkürbis

Einjähriges Kürbisgewächs, das bereits von der peruanischen Urbevölkerung als Gemüse genutzt und von ihren Schamanen als Heilmittel verwendet wurde. Die Inkagurke wirkt cholesterinsenkend, antidiabetisch und blutdrucksenkend. Sie enthält immunstärkende, krebshemmende und antioxidative Flavonoide.

Die jungen (kleineren, grüneren) Früchte schmecken wie Gurken und sind roh essbar. Später wird die Frucht grösser & weisslich und es bilden sich Kerne aus, die hart (und schwarz) sind. Diese müssen entfernt werden, dann kann die Frucht wie Zucchini gedünstet werden.

Kardy

Nah mit den Artischocken verwandt. Beim Kardy werden jedoch die dicken, fleischigen oder manchmal hohlen Blattstiele verwendet, da die Blüten kleiner & ohne nennenswerten Blütenboden sind. Der Geschmack reicht von herb über bitter zu süsslich. Die Konsistenz kann sehr zart, aber auch fasrig sein.

Einfach andünsten, wie es mit den meisten anderen Gemüsearten möglich ist, ist nicht zu empfehlen. Sondern: zuerst in 2-3 cm langen Stücke schneiden und in Wasser (oder Milch-/Essigwasser, was die Bitterkeit nimmt) rund eine halbe Stunde kochen. Danach könnt ihr die gekochten Stücke mit Zitronensaft & Olivenöl verfeinern oder in geschmolzener Butter schwenken. Kardy passt gut zu Kartoffeln, Reis, Eiern, Käse, weissen Saucen.

Kichererbsen

Auch Japanische Kartoffel, Japanziest, chinesische Artischocke, Ziestknollen, Crosne du Japon. Die Knollenziest ist winterhart. Die Ernte ist von Oktober bis in den Frühling.

Der Knollenziest gehört wie der Topinambur und die Schwarzwurzel zu den inulinhaltigen Gemüsen und ist damit auch für die Ernährung bei Diabetes geeignet. Im Geschmack erinnert er an die Artischocke, die Schwarzwurzel und den Blumenkohl.

Zubereitungsvorschlag für Kichererbsen:

- mitkochen im Gemüseeintopf
- in einem Salat ergänzen

→ dazu die Kichererbsen mindestens 8 Stunden vor dem Kochen einweichen. Kochzeit im Wasser anschliessend ca. 1 – 1.5 Stunden

Kohlrübe/Bodenkohlrabi

auch Schmelzrübe, Bodenrübe, Stockrübe, Chou-rave, Wruke, Dorsche, Dotsche, Rutabaga genannt. Das leicht süsslich schmeckende Fruchtfleisch kann sowohl roh als auch gekocht verwendet werden.

Kohlrabi-Hirse-Gratin (V)

Zutaten für 4 Personen

2 Kohlrabiknollen

150g Hirse

ca 400 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

100g Bergkäse gerieben

200g Sahne

etwas Butter

1 Stück Zitronenschale und etwas Saft

Zubereitung:

Die Hirse heiß waschen, in die kochende Gemüsebrühe einrühren, aufkochen und ca. 15 Minuten leise köcheln lassen. Unter die fertige Hirse die Zitronenschale und den Zitronensaft mischen. Inzwischen den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Kohlrabiknollen schälen, von evtl. holzigen Stellen befreien, waschen, in dünne Scheiben schneiden und einige Minuten in etwas Wasser dünsten. Die Kohlrabischeiben abwechselnd mit der fertig gekochten Hirse in eine ofenfeste Form schichten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Sahne runderum am Rand zugießen. Den Käse darüberstreuen. Das Gratin mit Butterflöckchen belegen. Den Gratin in den Backofen schieben und ca. 20-25 Minuten garen, bis die Kohlrabi weich sein. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit (Gemüsebrühe, Wasser oder Sahne) nachgiessen.

Tipp: statt Hirse können Sie auch Langkornreis oder Bulgur verwenden.

Kohlrüben an Zitronensauce (VV)

500g Kohlrüben/Bodenkohlrabi

Sauce:

3 EL Zitronensaft

Meersalz

Pfeffer aus der Mühle

2 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

5 EL kaltgepresstes Distelöl

Die Zutaten für die Sauce gut verrühren.

Die Kohlrüben schälen und in feine Stäbchen schneiden oder mit dem Gemüselhobel/der Röstiraffel hobeln.

Die Kohlrüben mit der Salatsauce mischen. Einige Minuten ziehen lassen.

Tipp: Diesen Salat möglichst frisch essen, da er rasch „erdig“ schmeckt.

Kohlrübensüppchen (V)

Zutaten:

1 EL Butterschmalz/Bratbutter
400g Kohlrüben/Bodenkohlrabi, geschält und gewürfelt
2 mittlerer Apfel, entkernt und gewürfelt
7 dl Wasser
1 EL Pfeilwurzelmehl
1 dl Milch
0.5dl Sahne/Rahme
weisser Pfeffer aus der Mühle
Meersalz
½ TL Ingwerpulver
1 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

Zubereitung:

Die Kohlrüben und die Äpfel im Butterschmalz andünsten. Das Wasser beifügen, aufkochen und 10 Minuten auf kleinem Feuer weichkochen. Die Suppe pürieren.

Das mit der Milch verrührte Pfeilwurzelmehl unter die Suppe rühren, aufkochen und 2 bis 3 Minuten auf kleinem Feuer köcheln lassen. Die Sahne dazugeben, nochmals erhitzen. Würzen.

Kohlrübenpuffer (V)

Zutaten für 4 Personen:

400g Kohlrüben
600g Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Ei
3-4 EL Weizenvollkornmehl
Salz, Pfeffer, Muskat
Bratöl oder Kokosfett

Zubereitung:

Die Kohlrüben und die Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und dazugeben.

Kohlrübe, Kartoffeln und Zwiebel mit dem Ei und dem Mehl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und den Teig darin zu kleinen Puffern ausbacken.

Dazu passt: bunter Salat oder Apfelmus.

Gratinierte Kohlrüben

Zutaten für 4 Personen

ca 600 g Kohlrüben

2 Zwiebeln, fein gewürfelt

etwas Butter oder Öl

etwas Weizenvollkornmehl

ca. 150 ml Gemüsebrühe

200 ml Rahm

150g geriebener Bergkäse

Salz, Pfeffer, Muskat

2-3 EL Haselnüsse, grob gehackt

1 Rübli, geraspelt

Zubereitung:

Die Kohlrübe schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. In leicht gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten garen. Butter oder Öl erhitzen, Zwiebeln und Mehl darin anschwitzen und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Rahm zugeben und kurz kochen lassen. Eine feuerfeste Form einfetten und die Scheiben schuppenartig aufeinanderschichten. Die Käsesauce über die Scheiben giessen und mit den Haselnüssen bestreuen. Den Gratin im vorgeheizten Backofen bei 220°C ca. 10 Minuten überbacken. Mit den Rübli raspeln garnieren und servieren.

Kohlrüben mit Brotkruste

800g Kohlrüben

1 Zwiebel

1 Bund Petersilie

etwas Butterschmalz

(gemahlener) Kümmel, Muskat, Salz, Pfeffer

200g Crème Fraiche

200g Rahm

etwas geriebenes altbackenes Brotkruste

150 g geriebener Bergkäse

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen und ebenfalls fein zerkleinern. Etwas Butter zerlassen und die Zwiebel mit der Petersilie bei mittlerer Hitze unter Rühren darin anbraten. Die Kohlrüben schälen, waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden oder fein hobeln. Anschliessend eine flache, ofenfeste Form einfetten und schuppenförmig mit den Kohlrüben auslegen. Das Ganze mit dem Kümmel, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Crème Fraiche mit dem Rahm verrühren und darübergiessen. Die Zwiebel-Petersilien-Mischung mit dem Brot und dem Käse mischen und über den Rüben verteilen. Zum Schluss einige Butterflocken darübergiessen.

Die Form in einen auf 220 °C vorgeheizten Backofen auf einen Rost in der mittleren Schiene stellen. Den Gratin ca. 45 Minuten backen, bis die Kohlrüben weich sind und die Oberfläche schön gebräunt ist.

Knollensellerie

Auch Wurzelsellerie, Zellerich, Erpf, Eppich genannt.

Im Frühling wird der junge Suppensellerie mit hellgrünem Blattwerk und einer Knolle von etwa 3 cm Durchmesser angeboten. Im Sommer folgt der grössere Knollensellerie mit kräftigen Blättern. Die Haupternte für Lagersellerie ist im Herbst.

Der Knollensellerie hat einen hohen ernährungsphysiologischen Wert, den er vor allem den ätherischen Ölen verdankt. Die Knolle enthält die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Phosphor, Natrium, Magnesium und Eisen. Die Vitamine C, E, B1, B2, B12 und das Provitamin A sind ebenfalls vertreten.

Selleriecremesuppe (V)

Zutaten:

1 kleine Sellerieknolle (ca. 500 g) mit Grün

1.25 Liter Gemüse- oder Fleischbouillon

1-2 EL Butter

Salz, Pfeffer

2-3 EL Mehl

4-5 EL saure Sahne

Zubereitung:

Von der Sellerieknolle die grünen Blätter abschneiden, waschen, abtropfen lassen und kleinschneiden. Das Selleriegrün zugedeckt aufbewahren. Die Sellerieknolle schälen, gründlich waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Gemüse- bzw. Fleischbouillon erhitzen. Die Butter in einem grossen Topf zerlassen, die Selleriewürfel kurz darin anbraten und mit einem Teil der heissen Brühe aufgiessen. Die Selleriewürfel zugedeckt bei milder Hitze in ca. 20 Minuten weichkochen.

Anschliessend das Ganze im Mixer pürieren oder durch ein Sieb passieren.

Das Püree mit der restlichen heissen Brühe verrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Mehl mit der sauren Sahne verquirlen, in die Suppe rühren, zum Kochen bringen und zugedeckt 5 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.

Tipp: Vor dem Servieren mit dem feingeschnittenen Selleriegrün bestreuen.

Selleriesalat mit Pflaumen (VV)

Zutaten:

350 g Knollensellerie

Sauce:

3 EL Zitronensalat

½ TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

1 Prise geriebene Muskatnuss

Meersalz

4 EL kaltgepresstes Distelöl

6 getrocknete Pflaumen, entsteint und gehackt

Zubereitung:

Für die Sauce die Zutaten gut verrühren

Den Sellerie schälen und mit der Gemüseraffel direkt in die Sauce hobeln. Die Pflaumen darunter rühren. Etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Klare Suppe mit buntem Gemüse (V)

Zutaten:

1 mittlere Sellerieknolle
1 Rüebli
1 Pfälzer Rübe
Wenig grüner Lauch
½ EL Butterschmalz/Bratbutter
700 ml Gemüsebouillon
1 Lorbeerblatt
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Paprikapulver

Zubereitung:

Sämtliches Gemüse schälen oder putzen. Den Sellerie in 5 mm dicke Scheiben und die Scheiben in 2 cm breite Streifen, dann in schräge Stücke (Rhomben) schneiden. Rüebli, Pfälzer Rüben und Lauch in kleine Würfel (Brunoise) schneiden.

Den Sellerie im Butterschmalz andünsten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, das Lorbeerblatt dazugeben. Die Suppe aufkochen und auf kleinem Feuer 8 Minuten köcheln lassen.

Das Lorbeerblatt entfernen, die Gemüsegewürfelchen zur Brühe geben. Würzen.

Knollenziest/Stachys

Auch Japanische Kartoffel, Japanziest, chinesische Artischocke, Ziestknollen, Crosne du Japon.

Die Knollenziest ist winterhart. Die Ernte ist von Oktober bis in den Frühling.

Der Knollenziest gehört wie der Topinambur und die Schwarzwurzel zu den inulinhaltigen Gemüsen und ist damit auch für die Ernährung bei Diabetes geeignet. Im Geschmack erinnert er an die Artischocke, die Schwarzwurzel und den Blumenkohl.

Roher Knollenziestsalat (VV)

Zutaten:

150 g Knollenziest

1 helle Orange

1 Birne

2 EL Sultaninen

Sauce:

2 EL Zitronensaft

1 TL frisch geriebener Ingwer

Meersalz

3 EL kaltgepresstes Olivenöl

1 EL kaltgepresstes Walnussöl/Baumnussöl

Zubereitung:

Für die Sauce die Zutaten gut verrühren.

Die Orange oben und unten kappen, die Schale am Fruchtfleisch entlang herunterschneiden. Mit dem Messer an den beiden dünnen Fruchthäutchen der Schnitze entlangschneiden. Die Filets herauslösen. Die Birne vierteln, das Kerngehäuse entfernen, die Furchtviertel würfeln.

Knollenziest, Früchte und Sultaninen mit der Sauce mischen.

Tipp: mit Blattsalat anrichten.

Kürbis

Wichtige Infos zur Kürbislagerung: Am besten trocken lagern, bei Raumtemperatur, idealerweise auf einem Tuch o.Ä.. Ab und zu die Kürbisse wenden, um Druckstellen zu vermeiden/ frühzeitig zu erkennen.

Kürbissuppe mit karamellisierten Apfelwürfeln (V)

Für 4 Personen, Vorbereitungszeit: 20 Minuten, Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten:

½ Hokkaido (ca. 700 g)
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
10 g frischer Ingwer
2 EL Rapsöl
9 dl Gemüsebouillon
2 Äpfel
1.5 EL Zitronensaft
Salz und schwarzer Pfeffer
2 EL Butter
½ EL brauner Zucker
½ TL Chilipulver
½ Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Vom Kürbis die Kerne mitsamt faserigem Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben. Den Kürbis mitsamt Schale in Würfel schneiden. Die Schalotten, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken.

In einer grossen Pfanne das Öl erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Die Kürbiswürfel beifügen und kurz mitdünsten. Die Bouillon beifügen, aufkochen und den Kürbis zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten leise kochen lassen, bis er weich ist.

Inzwischen die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Früchte in kleine Würfel schneiden. Die Äpfel mit der ersten Portion Zitronensaft (1 EL) mischen, damit sie sich nicht braun verfärben.

Die Suppe in der Pfanne fein pürieren und mit der zweiten Portion Zitronensaft (½ EL) sowie Salz und Pfeffer würzen.

In einer Bratpfanne die Butter mit dem Zucker und dem Chilipulver schmelzen. Die Apfelwürfel beifügen und unter Rühren bei grosser Hitze braten, bis sie leicht gebräunt sind. Die Apfelwürfel leicht salzen.

Während die Äpfel braten, den Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Die Suppe in vorgewärmten Tassen oder tiefen Tellern anrichten, mit Apfelwürfeln und Schnittlauch garnieren und servieren.

Löwenzahnblätter

Reich an Bitterstoffen, Vitaminen und Mineralien, ist Löwenzahn nicht nur eine kulinarische, sondern auch gesunde Ergänzung des Speiseplans. Am besten schmecken ganz junge Blätter. Dann entfalten sie den kräftigsten Geschmack, der besonders gut im Salat mit nussigen Ölen zur Geltung kommt.

Die Blütenknospen kann man auch in den Salat geben, in Essig und Salz einlegen oder in Olivenöl anbraten – dann schmecken sie wie auf griechische Art zubereitete Oliven.

Nüsslisalat

Auch Feldsalat genannt.

Nüsslisalat mit Randen

Zutaten:

100 g Randen

150 g Nüsslisalat

1 Zwiebel

4-5 EL Rahm

Etwas Öl

Salz, weisser Pfeffer, Honig

1-2 EL Zitronensaft

1-2 TL geriebener Meerrettich

Zubereitung:

Die Randen waschen, in einen Topf mit kochendem Wasser legen und zugedeckt ca. 40 Minuten weichkochen (kann auch schon am Vortag gemacht werden). In einem Sieb kurz mit kaltem Wasser abkühlen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Grosse Scheiben evtl. halbieren.

Nüsslisalat putzen, waschen und abtropfen. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Den Rahm mit Öl, Zitronensaft, Gewürzen, Meerrettich und Zwiebel vermischen und über den Nüsslisalat und die Randen-Scheiben giessen.

Tipp: Die Sauce erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben und erst am Tisch mischen. Sie würde sich sonst rosa färben und den sehr leckeren Salat etwas unansehnlich machen.

Die Meerrettich-Rahm-Sauce passt auch sehr gut zu Randen „pur“.

Rote Beete/Rande

auch Rote Rübe, Salatbete, Roter Rettich, Runkelrübe genannt.

Randen sind sehr gesund. Der rote Farbstoff verbessert die Zellatmung und wirkt sich günstig auf die körperliche und geistige Leistung aus. Die Wurzel ist harntreibend, fördert die Ausscheidung von Harnsäure und steigert die Abwehr. Wie fast alle Wurzelgemüse enthält sie viel Kalium, Natrium, Phosphor, Magnesium und Eisen.

Rote-Beete-Salat mit weissen Bohnen (VV)

100 g weisse Auskernbohnen

2 Lorbeerblätter

1 grosse Rande, gekocht

Sauce:

2 EL Rotweinessig

1 TL Basilikum

½ TL Thymian

Pfeffer

4 EL kaltgepresstes Olivenöl

1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Die weissen Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einlegen, das Wasser am nächsten Tag weggiesen. Die Bohnen in reichlich frischem Wasser mit den Lorbeerblättern aufsetzen, aufkochen und auf kleinem Feuer 50 – 60 Minuten garen. Die Lorbeerblätter machen die Bohnen leichter verdaulich. Die Bohnen abgiessen und vollständig erkalten lassen. Die Zutaten für die Sauce gut verrühren. Den Knoblauch dazupressen. Die Rande schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden. Die Bohnen und die Randenwürfel mit der Sauce mischen, 30 Minuten ziehen lassen.

Nüsslisalat mit Randen

Zutaten für 4 Personen:

500g Randen

150g Nüsslisalat

1 Zwiebel

4-5 EL Rahm

etwas Öl

Salz, weisser Pfeffer, Honig

1-2 EL Zitronensaft

1-2 TL geriebener Meerrettich

Zubereitung:

Die Randen waschen, in einen Topf mit kochendem Wasser legen und zugedeckt ca. 40 Minuten weichkochen (kann auch am Vortag gemacht werden). In einem Sieb kurz mit kaltem Wasser abkühlen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Grosse Scheiben evtl. halbieren.

Nüsslisalat putzen, waschen und abtropfen. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Den Rahm mit Öl, Zitronensaft, Gewürzen, Meerrettich und Zwiebel vermischen und über den Nüsslisalat und die Randen-Scheiben geben.

Tipp: Sauce erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben und erst am Tisch mischen. Die Sauce würde sich sonst rosa färben und den leckeren Salat nicht mehr schön aussehen lassen.

Pak Choi

Weiss-grünes Kohl-Gemüse.

Zubereitungsarten:

- ein paar Minuten anbraten, oder
- dämpfen (3-8 Minuten, je nach Grösse des Pak Choi), oder
- im Wasser kochen (2-3 Minuten)

Gut kombinierbar zum Beispiel angebraten mit Sesam und mit Tofu in Asian-Style Noodle-Gerichten.

Palmkohl

Palmkohl ist eine sehr alte Kohllart, die schon zu Zeiten der Römer angebaut wurde. Im Geschmack ist der Palmkohl etwas milder als der Federkohl.

Pastinake

auch Moorwurzel, Balsternak, Germanenwurzel, Hirschhornröhre oder Welscher Persil genannt. Die Pastinake hat einen hohen Nährwert. Der Kohlenhydratanteil liegt bei 2.9%. Weitere Inhaltsstoffe sind Eiweiss, Fett, Kalium, Phosphor, Kalzium und Magnesium. Die Pastinake zeichnet sich durch ihre gute Verträglichkeit aus und eignet sich wie die Möhre für die Kleinkinderernährung.

Pastinaken haben eine feine Süsse und einen leicht erdig-nussigen Geschmack.

Pastinaken eignen sich fein geraspelt als Rohkost, zusammen mit Apfel und Rübli. Sie schmecken auch sehr gut gedünstet, für sich allein mit Zwiebeln oder zusammen mit Rübli, Sellerie oder Lauch. Ganze Wurzeln benötigen ca. 25 – 30 Minuten Garzeit, in Scheiben oder Stücke geschnittene Pastinaken sind nach ca. 10 – 15 Minuten gar. Passende Kräuter und Gewürze: Dill, Kerbel, Petersilie, Thymian.

Pastinaken als Rohkost (VV)

Pastinaken eignen sich fein geraspelt als Rohkost. Dazu passen Äpfel und Möhren und eine beliebige Salatsauce. Sehr gut schmecken Pastinaken auch gedünstet, für sich alleine mit Zwiebeln oder zusammen mit Möhren, Sellerie oder Lauch. Ganze Wurzeln benötigen ca. 25 – 30 Minuten Garzeit. In Scheiben oder Stücke geschnittene Pastinaken sind nach ca. 10 – 15 Minuten gar.

Ist das Kraut noch vorhanden, kann es zum Würzen von Speisen verwendet werden. Es ähnelt im Geschmack der Petersilie und kann, da es im Gegensatz zu dieser beim Erwärmen sein Aroma nicht verliert, mit den Speisen mitgekocht werden.

Passende Kräuter und Gewürze:

Dill, Kerbel, Petersilie, Thymian

Pastinakensalat an Joghurtsauce (V)

Zutaten:

300g Pastinaken, geschält

1 Apfelessig

Anderthalb EL Kürbiskerne

Sauce:

3 EL Zitronensaft

3 EL Apfelsaft

1 Prise Currypulver

Meersalz

100g Joghurt natur

1 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Die Zutaten für die Sauce gut verrühren.

Die Pastinaken und den Apfel mit dem Gemüsehobel/Röstiraffel direkt in die Sauce hobeln. Gut mischen. Die Kürbiskerne darunter rühren.

Pastinakensalat mit Grapefruit (VV)

Zutaten:

250g Pastinaken

1 rosa Grapefruit

2 EL Sultaninen

Sauce:

2 EL Zitronensaft

1 EL Weissweinessig

Meersalz

weisser Pfeffer aus der Mühle

4 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Die Zutaten für die Sauce gut verrühren.

Die Pastinaken schälen und in Stäbchen schneiden oder mit dem Gemüsehobel/Röstiraffel direkt in die Sauce hobeln, immer wieder mit der Sauce mischen, damit sich die Pastinaken nicht braun verfärben.

Die Grapefruit kappen, von oben nach unten grosszügig schälen. Mit einem scharfen Messer den Häutchen entlang schneiden und die Schnitze herauslösen. Die Grapefruitschnitze quer halbieren, mit den Sultaninen unter den Salat mischen.

Tipp: dieser Salat sieht besonders schön aus auf Brüsseler Endivie/weissem Chicorée.

Pastinakensuppe (VV)

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten:

300g Pastinaken

200g Kartoffeln

3 Schalotten

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl extra vergine

600ml Gemüsebouillon

100ml Sojamilch nature

halbe Zitrone → Saft

Meersalz, weisser Pfeffer aus der Mühle

halber Bund Majoran

Zubereitung:

Pastinaken und Kartoffeln waschen, schälen und in 2 cm grosse Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauchzehe schälen und fein schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch, Pastinaken und Kartoffeln darin andünsten. Mit Gemüsebouillon und Sojamilch aufgiessen und die Suppe etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Die Suppe mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren und durch ein Sieb streichen.

Zuletzt die Suppe nochmals mit dem Zitronensaft aufkochen, mit Meersalz und Pfeffer würzen, mit dem gezupften Majoran bestreuen.

Gebackene Pastinaken (V)

Zutaten für 4 Personen

800g Pastinaken

etwas Olivenöl

200g Ricotta oder Frischkäse

etwas Milch

etwas Salz

gehackte Petersilie

Sesamsamen

Zubereitung:

Backofen auf 200°C vorheizen. Die Pastinaken waschen, dünn schälen und – je nach Grösse – der Länge nach halbieren und vierteln. Mit Öl bestreichen, auf ein Backblech legen und 30 – 40 Minuten backen. Zwischendurch eventuell noch einmal mit Öl bestreichen. Ricotta oder Frischkäse mit etwas Milch glattrühren und mit Salz und Petersilie nach Geschmack würzen. Sesamsamen in einer heissen Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Die fertigen Pastinaken auf eine heisse Platte legen, mit Sesamsamen bestreuen und je etwas von der Käsecreme darübergeben.

Tipp:

Gebackene Pastinaken schmecken solo (mit kräftigem Brot), aber auch als Beilage zu Wild, Lamm und allem Kurzgebratenem.

Petersilienwurzel

auch Wurzelpetersilie oder Hirschmöhre genannt. Schweizerdeutsch Peterliwurzel

Hoher Gehalt an Eiweiss, Kalzium und Eisen sowie an den Vitaminen C, A, B1, B2, E, Folsäure und Provitamin A.

Die Schale kann wie bei Rübli und Pastinaken mitgegessen werden. Sie ist voll beladen mit den wichtigsten Nährstoffen und es wäre schade, sie auf den Kompost zu werfen.

Petersilienwurzel-Salat (VV)

Zutaten:

500g Petersilienwurzel, gut gewaschen

Sauce:

6 EL Zitronensaft

3 EL Apfelsaft

halber TL Kardamon

halber TL Anis

2 Prisen weisser Pfeffer aus der Mühle

Meersalz

8 EL kaltgepresstes Distelöl

Zusätzlich:

6 EL Kokosflocken

8 EL Wasser

Zubereitung:

Die Kokosflocken im Wasser 10 Minuten quellen lassen.

Die Zutaten für die Sauce gut verrühren. Die Kokosflocken darunter rühren.

Die Petersilienwurzeln mit der Bircher-Rohkostreibe oder dem Gemüsehobel/der Röstiraffel direkt in die Sauce reiben/hobeln. Gut mischen.

Tipp:

Dieser süsslich-würzige Salat harmoniert ausgezeichnet mit Zuckerhut.

Petersilienwurzel-Cremesuppe (V)

Zutaten:

1 TL Butterschmalz/Bratbutter

200g Petersilienwurzel, gut gewaschen und zerkleinert

1 Zwiebel, fein gehackt

halber Liter Wasser

2dl Milch

Meersalz

weisser Pfeffer aus der Mühle

1 Sträusschen Petersilie, fein gehackt

Zubereitung:

Die Petersilienwurzeln mit den Zwiebeln im Butterschmalz andünsten, mit dem Wasser und der Milch ablöschen, aufkochen und auf kleinem Feuer 15 Minuten köcheln lassen. Die Suppe pürieren. Würzen.

Petersilienwurzel-Cremesuppe anrichten, die Petersilie darüber streuen.

Rondini

Rezeptidee: gefüllt (mit Reis, Linsen, Käse) im Backofen.

Die Schale ist meistens ein bisschen hart, am besten mit dem Löffel ausessen.

Einfache Rondini-Zubereitung (VV)

Rondini mit einer Gabel ein paar Male einstechen. Als Ganzes ca. 20 Minuten in kochendes Wasser geben, danach halbieren, Kerne ausheben und mit Butter oder Öl und einer Prise Salz zum Auslöffeln servieren.

Rüebli/ Karotten/ Möhren

Frühe Möhrensorten kommen Anfang März auf den Markt. Sie sind schlank, haben eine Grösse von 6-8 cm und werden mit oder ohne Kraut angeboten. Sie sind besonders knackig und süss. Späte Möhrensorten, 10 – 12 cm lang, kommen ab Oktober auf den Markt oder werden eingelagert.

Farbige Rübenspiesschen (VV)

Zubereitungszeit 60 Minuten

Zutaten:

500 g Herbstrüben, Räbe

200 g Pfälzer Rüebli

200 g Karotten roh

8- 10 Holzspiesschen

Marinade:

3 EL kaltgepresstes Olivenöl

6 EL Gemüsebouillon, fettfrei

1 Zehe Knoblauch (roh, gepresst)

Paprikapulver, weisser, gemahlener Pfeffer, Chilipulver, Meersalz

Zubereitung:

Herbstrüben schälen und in 3 cm grosse Würfel schneiden, Pfälzer und Karotten schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Alles Gemüse über Dampf knackig garen und auskühlen lassen. Die geschälten Zwiebeln halbieren und in Spalten schneiden. Gemüse mit den Zwiebeln abwechselnd auf Holzspiesschen stecken, an beiden Enden etwas Platz frei lassen. Mit der Marinade bepinseln und 30 Minuten stehen lassen. Backofen auf 250 °C vorheizen. Spiesschen auf ein Backblech legen und im Ofen bei 250 °C ca. 10 Minuten braten.

Tipp: Mit Schalenkartoffeln und einer Tomatensauce servieren.

Rüebli Salat mit Kürbiskernen (V)

Zutaten:

500 g Rüebli
3 EL Kürbiskerne
3 EL Zitronensaft
½ TL flüssiger Blütenhonig
Meersalz
Weisser Pfeffer aus der Mühle
4 EL kaltgepresstes Distelöl

Zubereitung:

Alle Zutaten ausser Rüebli und Kürbiskerne für die Sauce gut verrühren.
Die Rüebli nach Belieben schälen und mit der Gemüseraffel direkt in die Sauce reiben. Die Kürbiskerne dazugeben. Gut mischen und rund 15 Minuten ziehen lassen.

Gersten-Rüebli-Suppe mit Safran (V)

Zutaten:

150g Gerstenkörner
1 EL Olivenöl
1 Zwiebel gehackt
1 EL Ingwer, ganz fein gehackt
500g Rüebli
1 TL Safranfäden
1 Liter Wasser
1 EL Gemüsebrüchepulver
1 Prise Rosmarinpulver
3 Lorbeerblätter
2-3 EL Sherry
Wenig abgeriebene Orangenschale
1 dl Rahm
1 Prise rote Chili

Zubereitung:

Gerstenkörner 5-8 Stunden einweichen.
Olivenöl in eine Pfanne geben, Zwiebel und Ingwer zusammen wenige Minuten anbraten. Rüebli mit der Röstiraffel raspeln, dazugeben und einige Minuten mitdünsten. Safranfäden begeben und kurz mitdünsten. Wasser, Gemüsebrühe, Rosmarinpulver und Lorbeerblätter zusammen mit der Gerste hinzufügen und 40 Minuten kochen lassen. Sherry, Orangenschale, Rahm und Chili dazugeben, abschmecken und heiss servieren.

Schnittknoblauch

Schnittknoblauch ist die perfekte Alternative für Bärlauch-Fans, wenn die kurze Saison des Frühlingskrauts bald zu Ende ist.

Schnittknoblauch-Pesto (VV)

Schnittknoblauch mit Öl, Salz, Pfeffer und verschiedenen (angebratenen) Nüssen/Kernen in einem Mixer zerkleinern. Es ist kein zusätzlicher Knoblauch notwendig.

Schwarzwurzel

Auch Winterspargel, Skorzonner Wurzel, Viperwurzel, Schlangengras genannt.

Wegen des hohen Inulingehalts und der guten Verdaulichkeit wird die Schwarzwurzel von Diabetikern und Magenempfindlichen sehr geschätzt. Die Wurzel enthält viel Kalium, Magnesium, Natrium, Phosphor und Eisen.

Der Vitamingehalt ist eher bescheiden. Erwähnenswert sind einzig die Vitamine C und E.

Das Schälen der Schwarzwurzel ist etwas zeitaufwendig und gibt klebrige, schmutzige Hände. Am besten trägt man Gummihandschuhe. Da die geschälten Schwarzwurzeln an der Luft rasch oxidieren und sich braunrot verfärben, müssen sie raschmöglichst in Zitronenwasser gelegt werden.

Man kann die Schwarzwurzeln auch samt Schale 15 – 20 Minuten im Salzwasser garen, dann etwas abkühlen lassen. Nun lassen sich die Stangen leicht schälen.

Schwarzwurzelsalat auf Sprossen (V)

Zutaten:

500 g Schwarzwurzeln

100 g Senfsprossen

Sauce:

7 EL Joghurt natur

2 EL Zitronensaft

4 EL Sahne/Rahm

Meersalz

Etwas weisser Pfeffer aus der Mühle

4 EL kaltgepresstes Distelöl

Zubereitung:

Die Zutaten für die Sauce gut verrühren.

Die Schwarzwurzeln schälen und in Zitronenwasser legen. Die Stangen in schräge Stücke schneiden, längs halbieren.

Schwarzwurzeln mit der Sauce mischen.

Senfsprossen auf die Teller verteilen und den Salat darauf anrichten.

Schwarzwurzelgratin (V)

Zutaten für 4 Personen:

750 g Schwarzwurzeln
3-4 EL Zitronensaft
250 g Rahm
Salz, Pfeffer
200 g gekochter Schinken
4 EL geriebener Käse
4 EL Paniermehl
2 EL gehackte Peterli/Petersilie
1 EL Butter

Zubereitung:

Schwarzwurzeln unter fliessendem Wasser von grobem Schmutz befreien. In reichlich kochendes Salzwasser geben und knapp 15 Minuten leicht köcheln lassen. Kalt abschrecken und mit den Fingern oder mit einem kleinen Küchenmesser die schwarze Schale ablösen. In mundgerechte Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Rahm in einem breiten Topf einköcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft (oder Weisswein) kräftig abschmecken. Eine flache, feuerfeste Form einfetten. Einige Schwarzwurzelstücke in jede Schinkenscheibe wickeln und in die Form legen. Restlichen Gemüse darüber verteilen und den eingeköchelten Rahm darübergiessen. Geriebenen Käse, Paniermehl und Petersilie über dem Gratin verteilen und mit Butterflöckchen belegen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C ca. 10 Minuten garen. Temperatur auf 250 °C erhöhen und alles noch einige Minuten knusprig überbacken.

Schwarzwurzeln mit Orangenreis (V)

Zutaten für 4 Personen:

600 g Schwarzwurzeln
1 unbehandelte Orange
300 g gegarter Reis
1 TL Honig
Etwas Butter
200 ml Wasser
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Schwarzwurzeln unter fliessendem Wasser mit einer Bürste säubern und anschliessend mit dem Sparschäler schälen. Gummihandschuhe verhindern, dass der austretende Milchsaft die Finger verklebt. Die geschälten Wurzeln in Stücke schneiden und sofort in Essigwasser legen, damit sie nicht braun werden. Ca. 20 Minuten garen.

Wem das zu viel Arbeit ist, kann die Wurzeln auch 20 – 25 Minuten in mit Essig gewürztem Wasser abschrecken. Die Haut lässt sich dann leicht abziehen.

Butter in einem Topf erhitzen. Ca. 1 TL abgeriebene Orangenschale und die gegarten Schwarzwurzeln dazugeben und leicht anbraten. Reis hinzufügen, mit Wasser aufgiessen und ca. 5 Minuten dünsten.

Die Orange halbieren, eine Hälfte auspressen, die andere Hälfte filettieren und von den Schnitzen die Haut entfernen. Butter in einer Pfanne erhitzen, den Orangensaft hineinrühren. Gemüse, Reis und Orangenfilets hinzugeben, vermengen und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Schwarzwurzel-Avocado-Salat (VV)

Zutaten:

450 g Schwarzwurzeln

150 ml Wasser

2 EL Zitronensaft

2 reife Avocados

Zwiebelsprossen, nach Belieben

Sauce:

2 EL Zitronensaft

Meersalz

Etwas Pfeffer aus der Mühle

1 Prise geriebene Muskatnuss

5 EL kaltgepresstes Distelöl

Zubereitung:

Die Zutaten für die Sauce gut verrühren.

Die Schwarzwurzeln schälen, die Stangen schräg in feine Scheiben schneiden und sofort in Zitronenwasser legen.

Die Schwarzwurzeln im Zitronenwasser 5 Minuten knackig garen. Das Wasser weggiessen.

Die Schwarzwurzeln mit der Salatsauce mischen.

Die Avocados schälen, halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch in Würfelchen schneiden. Sofort unter den Salat mischen. Mit den Zwiebelsprossen garnieren.

Spinat

Der frische Spinat hat von März bis November Saison in der Schweiz. Ursprünglich kommt er aus dem Nahen und Mittleren Osten.

Spinat mit Schafskäse (V)

Zutaten für 4 Personen:

600 g Spinat
1 kleine Zwiebel
etwas Olivenöl
3 Knoblauchzehen
4 EL Pinienkerne
Salz
Pfeffer
1 TL Oregano
300 g Schafskäse (Feta)

Zubereitung:

Den Spinat waschen und evtl. die dicken Stiele entfernen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und durch eine Presse drücken. Zwiebeln und Knoblauch in einer grossen Pfanne in heissem Olivenöl dünsten. Den Spinat zufügen und ca. 5 Minuten mitdünsten. Die Pinienkerne hinzufügen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Oregano nach Geschmack würzen. Den Schafskäse je nach Konsistenz in kleine Würfel schneiden oder zwischen den Fingern zerbröseln. Auf den Spinat geben und bei ganz geringer Hitze ca. 5 Minuten mitgaren.

Tipp:

Statt Spinat können Sie auch Mangold verwenden und die Pinienkerne lassen sich durch Mandelstifte ersetzen.
Dieses Gericht eignet sich gut als Beilage zu Lammfleisch oder auch zu Getreidebratlingen.

Spinateteier (V)

Zutaten für 4 Personen:

800 g Spinat
2 Zwiebeln
2 EL Butter
Salz
Pfeffer
Muskat
8 Eier

Zubereitung:

Spinat waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Die feingewürfelten Zwiebeln glasig dünsten. Den Spinat zugeben und bei schwacher Hitze 10 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

8 Vertiefungen in den Spinat drücken und die Eier hineinschlagen. Eier bei ganz schwacher Hitze zugedeckt in 7-8 Minuten gar ziehen lassen. Eier nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und das Ganze sofort servieren.

Spinat-Reis-Auflauf (V)

Zutaten für 4 Personen:

700 g Spinat
200 g Reis
1-2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
2 Rüebli
Salz
Pfeffer
150 g geriebener, kräftiger Käse
evtl. 50 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Den Reis nach Anleitung kochen. Inzwischen den Spinat putzen, waschen und grob hacken. Den Knoblauch fein hacken oder durch eine Presse drücken und im Olivenöl andünsten. Dann den tropfnassen Spinat dazugeben und so lange dünsten, bis er zusammenfällt.

Die Rüebli putzen und raspeln. Mit dem Reis und dem Spinat mischen und nach Geschmack salzen und pfeffern. In eine gefettete Auflaufform geben, den Käse und die Sonnenblumenkerne darüber streuen. Im Backofen bei 200°C (Umluft 180°C) ca. 20 – 25 Minuten backen. Fertig ist der Auflauf, wenn der Käse verlaufen ist.

Kartoffel-Spinat-Rolle

Für 6-8 Personen als Beilage.

Vorbereitungszeit etwa 60 Minuten

Kochzeit: insgesamt 30 Minuten

Zutaten:

Kartoffelteig

350 g mehligkochende Kartoffeln
Salz
2 Eigelb
40 g weiche Butter
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Frisch geriebene Muskatnuss
80 g Mehl

Füllung

300 g frischen Spinat
1 Bund Basilikum
1 Bund glattblättrige Petersilie
2 Schalotten
1 EL Butter
4 EL Rahm
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Eigelb

Zum Fertigstellen

4-5 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, viertel und in wenig Salzwasser weich garen. Abschütten, in die Pfanne zurückgeben und kurz trocken dämpfen. Durch die Kartoffelpresse drücken oder in einer Schüssel mit einer Gabel gut zerdrücken. 5 Minuten abkühlen lassen.

Die Eigelbe, die weiche Butter sowie Salz, Pfeffer und Muskatnuss zu den Kartoffeln geben und alles gründlich mischen. Dann das Mehl darübersieben und von Hand in den Teig einarbeiten. Den Teig kühl stellen.

Inzwischen für die Füllung den Spinat in einer Pfanne kurz blanchieren und anschliessend fein hacken. Das Basilikum und die Petersilie ebenfalls fein hacken. Die Schalotte schälen und fein hacken.

In einer kleinen Pfanne die Butter erhitzen. Die Schalotte darin andünsten. Den Spinat beifügen und kurz mitdünsten. Den Rahm dazugeben und alles noch so lange kochen lassen, bis die Flüssigkeit praktische eingekocht ist. Basilikum und Petersilie untermischen und die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Abkühlen lassen. Dann das Eigelb untermischen.

Auf einem bemehlten Backpapier die Hälfte des Kartoffelteigs etwa 3 mm dick zu einem Rechteck auswallen. Die Hälfte der Spinatfüllung gleichmässig, aber relativ dünn darauf ausstreichen. Den Kartoffelteig mithilfe des Backpapiers wie einen Strudel aufrollen, dabei darauf achten, dass keine Hohlräume entstehen. Ein grosses Stück Alufolie mit Olivenöl einpinseln. Die Rolle daraufgeben und möglichst satt einwickeln. Dann mit den restlichen Zutaten auf die gleiche Weise eine zweite Rolle zubereiten.

In einer weiten Pfanne – es kann auch eine Bratpfanne sein – Wasser aufkochen. Die Kartoffel-Spinat-Rollen hineinlegen und etwa 20 Minuten ziehen lassen. Dabei 1-2 Mal wenden. Die Rollen sorgfältig herausheben, abkühlen lassen, dann kurz kühl stellen. Die Rollen können sehr gut auch im Dämpfer gegart werden. Die Garzeit verlängert sich dann um etwa 5 Minuten.

Kurz vor dem Servieren die Rollen aus dem Kühlschrank nehmen, aus der Folie wickeln und in Scheiben schneiden. Je nach Grösse der Bratpfanne eventuell auf 2 Pfannen verteilen und die Kartoffel-Spinat-Scheiben in Olivenöl beidseitig leicht golden braten.

Tipp:

Das ist die ideale Beilage: mit einer Tomatensauce oder einem Peperoni-Zucchini-Tomaten-Gemüse serviert, ist die Kartoffel-Spinat-Rolle ein vollwertiges Hauptgericht. In diesem Fall von der Kartoffel-Spinat-Rolle die anderthalbfache oder doppelte Rezeptmenge zubereiten.

Zusatzinfos:

Pro Portion 5 g Eiweiss, 19 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, purinarm, lactosearm

Tomaten

Grüne Tomaten kann man bei Zimmertemperatur und am besten zusammen mit ein paar Äpfeln nachreifen lassen oder ein feines Chutney zubereiten (siehe nachfolgendes Rezept).

Grüne Tomaten-Chutney (VV)

Zutaten:

500g unreife, grüne Tomaten
1 grosser Apfel oder Birne
1 Zwiebel
2 kleine Knoblauchzehen
3 cm Ingwer
150 ml heller Balsamico-Essig oder Apfelessig
125 g brauner Zucker
125 g entkernte Datteln oder Rosinen
1 EL Salz
Saft einer halben Zitrone

Zubereitung:

Knoblauch, Zwiebel, Ingwer und Apfel schälen, dann das Kerngehäuse aus dem Apfel heraustrennen. Zutaten klein schneiden, mit Zitronensaft und Essig in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze zehn Minuten köcheln lassen. Tomaten von Haut und Strunk befreien und mit den entkernten Datteln klein schneiden, mit Zucker und Salz zu den bereits gekochten Zutaten geben. Etwa 40 Minuten bei mittlerer Temperatur weiterkochen, bis die Masse dickflüssig wird. Noch einmal richtig aufkochen, heiss in ausgekochte Gläser füllen und sofort verschliessen.

Quelle: <https://www.smarticular.net/rezepte-fuer-gruene-tomaten/>

Tomatillos

Aus derselben Pflanzenfamilie wie Tomaten.

Salsa verde (VV)

Tomatillos mit einer Zwiebel, Chili und Knoblauch andünsten und mit etwas Wasser 10 Minuten kochen, mit Salz & Koriander würzen.

Zum Beispiel mit Tacos essen.

Topinambur

Topinambur hat eine sehr dünne Haut und müssen daher nicht geschält werden. Eine gründliche Reinigung mit Wasser und Bürste reichen vollkommen aus. Aufgeschnitten oxidieren sie schnell (bräunliche Verfärbung). Verwendet werden sie vor allem roh: geraffelt oder als Scheiben im Salat oder zum Dippen. Gekocht als Chips/Frites oder zusammen mit Kartoffelstock. Allerdings hat Topinambur gekocht einen Nachteil: es wirkt blähend. Mit Kümmel, Anis oder Fenchel kann dieser blähenden Wirkung jedoch entgegengewirkt werden.

Topinambur schmeckt auch als Chips oder Frites.

Topinambur-Salat mit Haselnüssen (VV)

Zutaten:

500 g Topinambur

Sauce:

Saft einer ganzen Zitrone

1 TL Aspreto di Fragola

Meersalz

Etwas Pfeffer

2 EL kaltgepresstes Haselnussöl

2 EL kaltgepresstes Distelöl

2 EL Haselnüsse, grob gehackt

Die Zutaten für die Sauce gut verrühren

Topinambur gut waschen, mit einem feinen Gemüsehobel direkt in die Sauce hobeln, immer wieder mit der Sauce vermengen. Die gehackten Haselnüsse untermischen.

Tipp: Diese Vorspeise mit Feld-/ Nüsslisalat garnieren und mit getoastetem Brot servieren.

Topinambur-Cremesuppe (V)

Zutaten:

1 EL Butterschmalz/Bratbutter

400 g Topinambur, gewaschen und grob gewürfelt

1 grosse Kartoffel, geschält und grob gewürfelt

2 dl Milch

6 dl Wasser

Meersalz

Etwas Pfeffer

1 Prise geriebene Muskatnuss

1 Prise Zimtpulver

0.5 dl (ca. 50 g) Sahne/Rahm, steif geschlagen

1 EL fein geschnittener Schnittlauch

Zubereitung:

Topinambur und Kartoffeln im Butterschmalz andünsten. Die Milch und das Wasser dazugeben, aufkochen und 15 Minuten auf kleinem Feuer kochen lassen. Pürieren.

Die Suppe aufkochen, würzen. Mit der geschlagenen Sahne und dem fein geschnittenen Schnittlauch garnieren.

Winterrettich

Schwarze runde Knollen. Winterrettich regt den Stoffwechsel an, hilft bei Husten und Heiserkeit und wirkt entwässernd. Zuverlässiger Lieferant von Vitamin C.

Winterrettich kann geraspelt oder in dünne Scheiben geschnitten roh als Salat verzehrt werden oder in ganzen, etwas dickeren Scheiben, mit Aceto Balsamico beträufelt, kurz angedünstet und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt werden.

Die Schärfe kann durch Salz oder Einlegen in Essig/Zitronensaft gemildert werden. Rüeblen passen gut dazu.

Fruchtiger Rettichsalat (V)

Zutaten:

500 g Winterrettich, gut gewaschen

3 Bio-Bananen

Sauce:

180 g Joghurt natur

2-3 EL Zitronensaft

1/2 TL scharfer Curry

1/2 TL Kurkuma (Gelbwurz)

Meersalz

2 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Die Zutaten für die Sauce gut verrühren.

Den Rettich in 2 – 3 cm lange Stäbchen schneiden. Die Bananen schälen, in mittelfeine Scheibchen schneiden.

Den Rettich und die Bananen mit der Sauce mischen.

Tipp: Diesen Salat auf Rettichsprossen servieren.

Rettich-Sauerkraut-Salat (VV)

Zutaten:

250 g Winterrettich, gewaschen

200 g Sauerkraut

Sauce:

1 EL Weissweinessig

1/2 TL Kreuzkümmel, im Mörser grob zerstoßen

1 TL Ingwerpulver

3 EL kaltgepresstes Distelöl

Zubereitung:

Zutaten für die Sauce verrühren.

Den Rettich in Stäbchen schneiden oder mittelfein hobeln.

Rettich und Sauerkraut mit der Sauce mischen. Kurz ziehen lassen.

Hustensaft aus Winterrettich (V)

Zutaten für 4 Personen:

200 g Rettich

3 EL flüssiger Honig

Zubereitung:

Den Rettich in dünne Scheiben schneiden und diese im Wechsel mit dem Honig in eine Schüssel schichten. Zugedeckt mindestens 8 – 10 Stunden ziehen lassen. Den Saft, der sich gebildet hat, über ca. 24 Stunden verteilt einnehmen. Danach den Saft wieder frisch zubereiten.

Wirksam bei Husten, Hals- und Brustverschleimung.

Gute Besserung!

Yacon

Yacon bedeutet übersetzt Wasserwurzel und ist eine dunkle Knolle mit hellem Fruchtfleisch, die bis zu 25 cm lang ist und einen Durchmesser bis zu 10 cm hat. Verwandt mit Topinambur. Vor Verzehr schälen, da die Knollenhaut einen harzigen Geschmack hat und das obstartige Aroma überdecken würde.

Wenn die Knolle geschält und nicht umgehend verbraucht wird, oxidiert sie und wird braun. Das kann verhindert werden, indem man sie in etwas Wasser mit einem Spritzer Zitronensaft taucht.

Die Braunfärbung ist jedoch nur optischer Natur und bewirkt keine Geschmacksveränderung.

Die rohe Knolle kann pur gegessen werden.

Yacon ist sehr kalorienarm und regt den Stoffwechsel an. Es fördert als sogenanntes Präbiotika den Aufbau einer gesunden Darmflora und ist ein für Diabetiker geeignetes Lebensmittel.

Yacon-Chips (VV)

Dünne Yacon-Scheiben bei maximal 60°C im Backofen trocknen lassen. Gesunde Süßigkeit und Energieschub für zwischendurch.

Yacon-Suppe (V)

Für 2 Portionen

Zutaten:

200g Yacon (geschält)

15g Ingwer

Halbe Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Halber EL Honig

Halber TL Currypulver

Halber TL Ingwerpulver

Halber TL Currypaste

300ml Gemüsebrühe

120ml Kokosmilch

Halber EL Öl

Salz

Petersilie

Zubereitung: Alles zusammen in einen Topf und kochen lassen 😊

Zucchetti und Zucchini Blüten

Der Name Zucchetti stammt vom italienischen Wort Zucca, was Kürbis heisst.

Zwei Zubereitungsarten für Zucchini Blüten (V)

- roh mit Frischkäse gefüllt
- mit Kräutern, Frischkäse und Reisfüllung gebacken oder auch frittiert

Zucchetti-Schoggikuchen (VV)

Zutaten:

160 g Mehl
1 EL Maisstärke
50 g Kakaopulver
1 TL Backpulver
1 TL Natron
Halber TL Salz
60 ml (pflanzliche) Milch
100 ml Rapsöl
150 g brauner Zucker
1 TL Vanilleextrakt
1 TL Apfelessig
125 g Apfelmark
250 g geraffelte Zucchetti
150 g Schoko-Chips
100g Backschokolade (für die Glasur)

Zubereitung:

Ofen auf 175°C vorheizen. In einer Schüssel Mehl, Maisstärke, Kakaopulver, Backpulver, Natron und Salz mischen. Separat Milch, Rapsöl, braunen Zucker, Vanilleextrakt, Apfelessig und Apfelmark mischen und zu den trockenen Zutaten dazugeben. Die geraffelten Zucchetti mit den Schoko-Chips mischen und zur Mischung dazugeben. Teig in eine Backform (25 cm lang) geben und für 50-60 Minuten im Ofen backen. Kuchen mit der Backschokolade im Anschluss glasieren.

Quellenangaben

- Eulenhof-Rezeptsammlung
- Kochen mit Wurzelgemüse von Marianne Buser im Midena Verlag
- Wildeisen.ch (beispielsweise: <https://www.wildeisen.ch/rezepte/chicoreegratin>)