

**Buchvorstellung: „Das
Gemüseboxenkochbuch“ von
Stefanie Hiekmann**



Stefanie Hiekmann

DAS GEMÜSE KISTEN KOCHBUCH

Saisonal kochen
das ganze Jahr

100
REZEPTE

Über 300 Varianten

Heute gibt es mal wieder Lesefutter und zwar ein wirklich tolles! „Das Gemüsekistenkochbuch“ von Stefanie Hiekmann,

kürzlich erschienen im DK Verlag, begleitet die Leser durch die Jahreszeiten und bietet saisonale 100 Rezepte mit allem, was jeweils gerade Saison hat. Zudem gibt es unter den Rezepten die Rubrik „Tausch mal“, mit Vorschlägen, wie man die Rezepte mit anderen Zutaten abwandeln kann.



Hier in Freiburg gibt es einige sogenannte SoLaWis, solidarische Landwirtschaften. Mit einem festen Monatsbeitrag wird man Teil einer SoLaWi und unterstützt damit die Landwirte, die sehr viel sicherer planen und arbeiten können und feste Abnehmer ihrer Produkte haben. Umgekehrt haben alle Teilnehmer immer saisonale Produkte aus der Region, mit kurzen Wegen, biologisch angebaut und absolut frisch.

Alternativ gibt es auch Gemüsekistenabos diverser Produzenten, die jede Woche nach Hause geliefert werden. Solche Kisten hat dieses Buch zum Thema – aber ich finde das Buch für jeden Klasse, der saisonal kochen möchte, ob selbst gekauft, aus der Gemüsekiste oder bei der SoLaWi abgeholt!

6 Vorwort			
8 So nutzt du dieses Buch			
14 Saisonkalender			
			
20 Januar	68 April	116 Juli	164 Oktober
Lauch	Rhabarber	Blumenkohl	Hokkaidokürbis
Chicorée	Grüner Spargel	Erbsen	Shiitakepilze
Rotkohl	Weißer Spargel	Gurken	Wirsing
Schwarzer Rettich	Rucola	Zucchini	Petersilienwurzeln
Topinambur	Kopfsalat	Zuckerschoten	Zwiebeln
36 Februar	84 Mai	132 August	180 November
Rote Zwiebeln	Spinat	Tomaten	Rosenkohl
Meerrettich	Fenchel	Kartoffeln	Steckrüben
Urkarotten	Frühlingszwiebeln	Auberginen	Chinakohl
Austernpilze	Spitzkohl	Paprika	Butternutkürbis
Weißkohl	Mairübchen	Bohnen	Schwarzwurzeln
52 März	100 Juni	148 September	196 Dezember
Gelbe Bete	Ackerbohnen	Süßkartoffeln	Knollensellerie
Champignons	Mangold	Mais	Grünkohl
Pak Choi	Bundkarotten	Rote Bete	Radicchio
Pastinaken	Kohlrabi	Romanasalatherzen	Feldsalat
Radieschen	Brokkoli	Staudensellerie	Kräuterseitlinge
			214 Register

Inhalt

Inhalt

Das Buch ist nach Monaten gegliedert und dann nach Zutaten. Vorneweg gibt es nach dem Vorwort eine Einführung, wie man das Buch am besten nutzt und einen ausführlichen Saisonkalender.

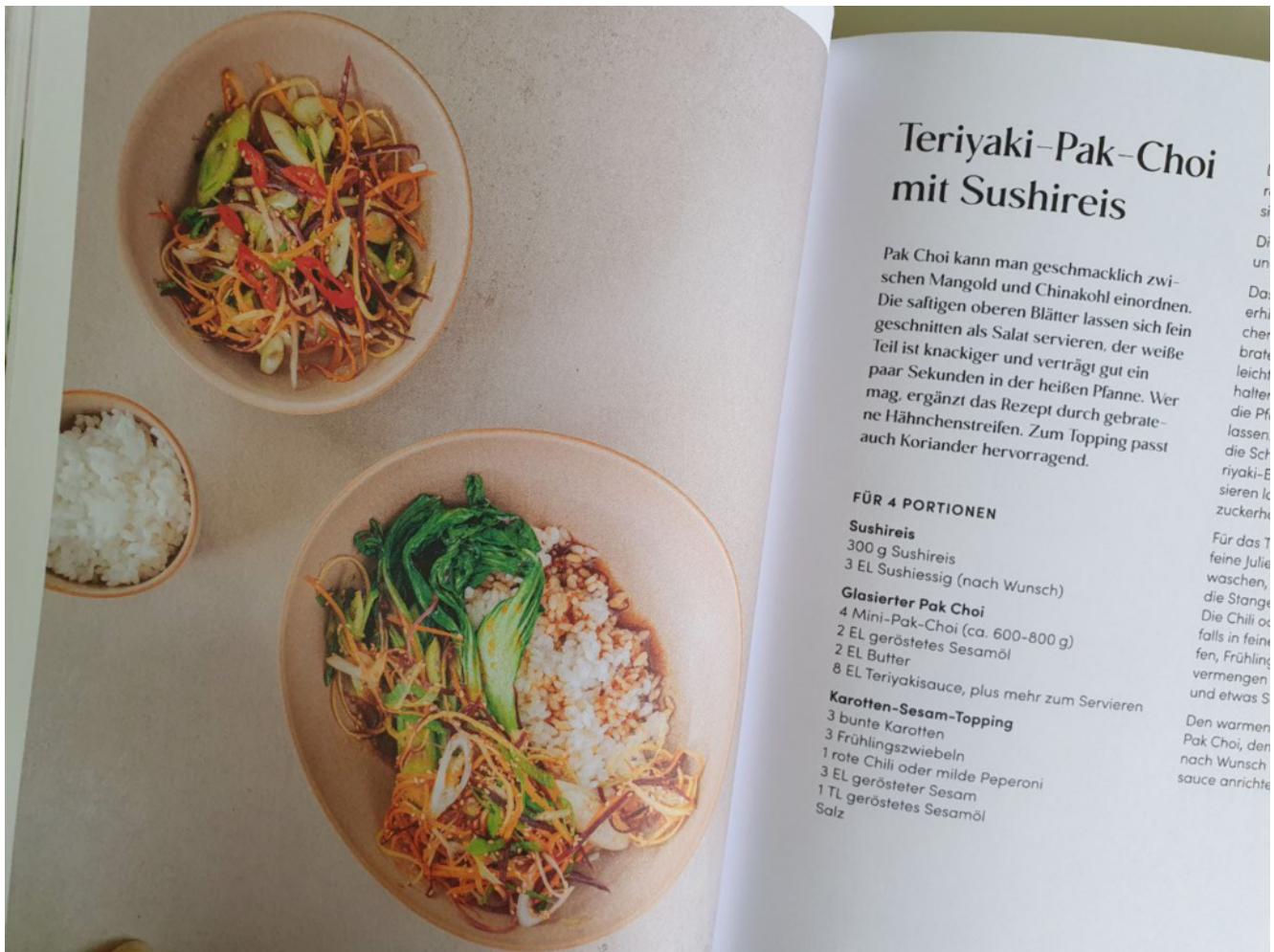
Die Rezepte sind übersichtlich dargestellt und jeweils von einigen Sätzen der Autorin begleitet und appetitlich bebildert.

Zwischen den Rezepten finden sich immer wieder Infoseiten zu saisonalen Produkten und wie man sie am besten verwenden kann. Darunter sind auch „No-waste-Tipps“, nützliche Infos („Bohnen: wie lange kochen?“) und weitere Rezeptideen, wie beispielsweise Pesto aus Karottengrün.



Kostprobe?

Bereits ausprobiert habe ich „[Okonomiyaki – japanische Kohlpfannkuchen](#)“ mit Miso-Mayonnaise, die absolut köstlich waren. Lecker klingen auch der „gebratene Rhabarber mit Quinoa, Rucola und Hirtenkäse“ oder die „Tomatentarte mit Pfirsichen und Parmesan“.



Teriyaki-Pak-Choi mit Sushireis

Pak Choi kann man geschmacklich zwischen Mangold und Chinakohl einordnen. Die saftigen oberen Blätter lassen sich fein geschnitten als Salat servieren, der weiße Teil ist knackiger und verträgt gut ein paar Sekunden in der heißen Pfanne. Wer mag, ergänzt das Rezept durch gebratene Hähnchenstreifen. Zum Topping passt auch Koriander hervorragend.

FÜR 4 PORTIONEN

Sushireis

300 g Sushireis
3 EL Sushiessig (nach Wunsch)

Glasierter Pak Choi

4 Mini-Pak-Choi (ca. 600-800 g)
2 EL geröstetes Sesamöl
2 EL Butter
8 EL Teriyakisaucе, plus mehr zum Servieren

Karotten-Sesam-Topping

3 bunte Karotten
3 Frühlingszwiebeln
1 rote Chili oder milde Peperoni
3 EL gerösteter Sesam
1 TL geröstetes Sesamöl
Salz

Sowohl vegetarische als auch fischige und fleischige Rezepte sind dabei, also sollte für jeden etwas zu finden sein.

Die meisten Rezepte sind recht übersichtlich von der Zutatenliste und eher unkompliziert, eignen sich also prima für den Alltag. Ich werde sicher noch so einige ausprobieren!

Für alle, die sich gerne regional und somit saisonal ernähren wollen und dabei Umwelt und lokalen Produzenten Gutes tun möchten, ist dieses Buch in meinen Augen ein must-have. Es bietet wirklich viel Inspiration, sensibilisiert für den Umgang mit „Gemüseabfällen“ und macht Appetit darauf, Gemüse immer wieder neu zu entdecken.



Ich wünsche euch viel Spaß beim Schmökern, Nachkochen und Genießen!

Eure Judith

Stefanie Hiekmann
 „Das Gemüsekistenkochbuch“
 DK Verlag, gebunden, 24,95 Euro
 ISBN: 978-3-8310-4853-3