

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



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“.



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