Buchvorstellung: „Das Gemüsekistenkochbuch“ von Stefanie Hiekmann

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.

Orientalischer Feldsalat mit Birne und Belugalinsen

Feldsalat gehört zum Winter wie Rot-, Rosen- oder Grünkohl. Hier wird er mit anderen feinen Zutaten zu einem gesunden Sattmacher-Salat für die Mittagspause oder auch zu einer festlichen Vorspeise zu Weihnachten. Die Anschaffung des Granatapfeldicksafts lohnt sich – damit lassen sich auch andere wunderbare Dressings zaubern. Er ist dickflüssiger als Balsamico und bringt neben der Säure einen Hauch fruchtige Süße mit.

FÜR 4 PORTIONEN

Linsen und Salat
250 g Belugalinsen
1 TL Salz
1 EL dunkler Balsamicoessig
1 EL Ahornsirup
400 g Feldsalat
2 Birnen (ca. 300 g)
150 g Feta

Karamellisierte Walnüsse
80 g Walnusskerne
1 TL Ahornsirup
1 gute Prise Salz

Baharat-Granatapfel-Marinade
4 EL Olivenöl
2 EL Granatapfeldicksaft
(alternativ dunkler Balsamicoessig)
2 EL Ahornsirup
1 Msp. Baharat-Gewürzmischung
1 Msp. Currypulver

Die Belugalinsen nach Packungsanleitung in Wasser kochen, das mit Salz, Essig und Ahornsirup gewürzt wurde. Dann abgießen und abtropfen lassen.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Walnusskerne mit dem Ahornsirup und dem Salz vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Im heißen Ofen 10–12 Minuten goldbraun rösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

Den Feldsalat gründlich waschen und trocken schleudern. Die Birnen waschen, entkernen und in hauchdünne Spalten schneiden. Den Feta grob zerbröseln. Für die Marinade alle Zutaten vermischen und abschmecken.

Die Linsen mit der Hälfte der Marinade vermengen, die übrige Marinade locker mit dem Feldsalat vermischen. Dabei nicht zu viel Marinade verwenden, sonst fällt der Salat schnell zusammen. Zuletzt alle Zutaten vorsichtig miteinander vermengen, in Schalen oder auf Tellern anrichten und servieren.

TAUSCH MAL

Birnen	Äpfel, Trauben, Khaki oder 100 g Granatapfelkerne
Feldsalat	Endi…

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
Lauch
Chicorée
Rotkohl
Schwarzer Rettich
Topinambur

36 Februar
Rote Zwiebeln
Meerrettich
Urkarotten
Austernpilze
Weißkohl

52 März
Gelbe Bete
Champignons
Pak Choi
Pastinaken
Radieschen

68 April
Rhabarber
Grüner Spargel
Weißer Spargel
Rucola
Kopfsalat

84 Mai
Spinat
Fenchel
Frühlingszwiebeln
Spitzkohl
Mairübchen

100 Juni
Ackerbohnen
Mangold
Bundkarotten
Kohlrabi
Brokkoli

116 Juli
Blumenkohl
Erbsen
Gurken
Zucchini
Zuckerschoten

132 August
Tomaten
Kartoffeln
Auberginen
Paprika
Bohnen

148 September
Süßkartoffeln
Mais
Rote Bete
Romanasalatherzen
Staudensellerie

164 Oktober
Hokkaidokürbis
Shiitakepilze
Wirsing
Petersilienwurzeln
Zwiebeln

180 November
Rosenkohl
Steckrüben
Chinakohl
Butternutkürbis
Schwarzwurzeln

196 Dezember
Knollensellerie
Grünkohl
Radicchio
Feldsalat
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.

Blumenkohl: von wegen langweilig!

Jetzt ist Blumenkohl-Saison und die weißen Röschen kommen frisch direkt aus der Region! Stellt sich die Frage: Was zaubern aus dem schmucken Kohl, wenn es über das klassische Kaisergemüse oder die simple Beilage hinausgehen darf? Der **Geröstete Blumenkohl mit Sommerfrüchten** (S. 118), der sich durch unterschiedlichste Früchte, weitere Gemüsesorten und Kräuter nach Lust und Laune erweitern lässt, ist die erste Empfehlung.

Außerdem lohnt es sich, rohen Blumenkohl fein zu hacken, sodass er eine reisähnliche Konsistenz bekommt. Gebraten in der Pfanne und abgeschmeckt mit etwas Butter, Sesamöl und Sesam ist er so ein super **Reis-Ersatz** – und das ganz natürlich low carb.

Auch spannend: Blumenkohlröschen mit ein paar Schalottenwürfeln in Butter oder Öl dünsten, dann mit Kokosmilch oder Sahne weich köcheln und als **Püree, Suppe oder weiße Gemüsesauce** servieren.

Und last, but not least: **Blumenkohl-Pickles**. Dabei werden die Röschen mit einem Sud aus Essig, Zucker und Wasser aufgegossen und sauer eingelegt (S. 210). **Extra-Tipp: Etwas Ras el Hanout oder Curry mit in den Sud geben.**

122

Jetzt an den Winter denken

Wenn die Gemüsekisten besonders bunt und reichhaltig sind, dann lohnt es sich, an den Winter zu denken: Als Tomatensauce, Ragouts und Pickles lässt sich das viele Sommergemüse optimal für die kalte Jahreszeit haltbar machen.

Blumenkohlröschen, Fenchel, Radieschen, Tomaten oder Gurken verwandeln sich ganz einfach in **süßsaure Pickles** (S. 210/211), die die Winterküche auf Stullen, in Salaten oder auf Sandwiches wunderbar bereichern.

Außerdem praktisch: **Tomatensauce** (S. 170), **Ratatouille** (siehe rechte Seite) oder **Gemüsebolognese** (S. 140) vorkochen, portionsweise einfrieren und so für die erntemaue Zeit vorsorgen.

Süße Früchte auch mal herzhaft

Im Sommer landen viele regionale Früchte in den Gemüsekisten: Verschiedenste Beeren, Kirschen und sogar Aprikosen kommen zu dieser Zeit aus der direkten Umgebung. Pfirsiche, Nektarinen und Melonen ergänzen das Angebot aus der Ferne. Tatsächlich ist die Auswahl gerade so groß wie sonst nie im Jahr. Da lohnt es sich, mutig zu sein und in der herzhaften Küche Früchte und Gemüse zu kombinieren. In **Salaten** (z. B. S. 30, 70, 118, 124), in Kombination mit Tomaten und Kräutern zu Burrata und Mozzarella oder auch pürriert als **fruchtige Vinaigrette** (S. 107) punkten süße Früchte ganz besonders. Wer mag, variiert den **Ofen-Feta mit Frühlingszwiebeln und Tomaten** (S. 92) zur Abwechslung mit Aprikosenspalten oder schwarzen Johannisbeeren – einfach zusätzlich mit in die Form geben und im Ofen mitrösten, köstlich!

Wohin mit all den Zucchini?

Ob sie aus dem eigenen Garten kommen, aus der Gemüsekiste oder vom Markt – die Zucchinischwemme will bewältigt werden! Die **Sommergemüse-Antipasti** (S. 126) im easy Röstgemüse-Style sind ein Allround-Rezept, das sich wunderbar auch nur mit Zucchini zubereiten lässt. Besonders lecker: die Ofen-Zucchini nach dem Backen noch mit Feta sowie Früchten kombinieren.

Außerdem lassen sich Zucchini, besonders die kleinen und mittelgroßen, super grillen: Einfach längs halbieren, die Schnittflächen kreuzweise einschneiden, mit Salz und Olivenöl würzen und nach Wunsch mit Knoblauch einreiben. Dann ab auf den Grill damit.

TIPP: Nach dem Grillen mit **Kräuteröl** (S. 83) beträufeln und servieren.

REZEPT-TIPP:

Ratatouille

FÜR 4 PORTIONEN

2 Zwiebeln und **2 Knoblauchzehen** schälen, fein würfeln und in **3 EL Olivenöl** 5 Minuten glasig dünsten. **2 Zucchini**, **1 Aubergine** sowie **3 Paprikaschoten** klein schneiden und portionsweise anbraten. Alles Gemüse in den Topf geben und mit **800 g gehackten Tomaten** (aus dem Glas/aus der Dose) aufgießen. **1½ TL Salz**, **2 EL Ahornsirup** sowie **Chili nach Geschmack** zugeben und im halb geschlossenen Topf 30 Minuten köcheln lassen, zwischendurch umrühren. Kräftig abschmecken, nach Bedarf nachwürzen und zu Pasta, Quinoa, Einkorn oder Fisch vom Grill servieren.

Juli 123

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 Teriyakisauce, 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.

Fenchelsalat aus dem Ofen mit Hähnchen und Curry-Knusper

Dieser Salat schmeckt warm oder lauwarm direkt aus dem Ofen – oder man bereitet ihn für die Mittagspause oder fürs Picknick vor und isst ihn dann kalt. In diesem Fall den Curry-Knusper unbedingt separat verpacken und erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben, damit er schön crunchy bleibt.

FÜR 4 PORTIONEN

Fenchelsalat und Hähnchen
8 Fenchelknollen mit Grün (ca. 600 g, die äußeren trockenen Segmente entfernt)
4 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
1 EL Ahornsirup
Salz
4 Hähnchensteaks mit Haut (Keulen ohne Knochen); alternativ 4 Hähnchenbrustfilets mit Haut à ca. 175 g)
2 Frühlingszwiebeln
2 Handvoll Pflücksalat (optional)

Curry-Knusper
40 g Panko oder Semmelbrösel
½ TL Currypulver
Olivenöl nach Bedarf

Marinade
4 EL Olivenöl
3 EL Zitronensaft
2 EL Ahornsir

Backofen auf 2
abschneiden u
chel vierteln un
mit Olivenöl, Zit
1 TL Salz vermer
im Ofen 1 Stunde
Folie entfernen, d

Währenddessen d
und in einer große
bei mittlerer Temp
15–18 Minuten brat
men und lauwarm

Für das Curry-Knusp
der Pfanne mit Pank
vermengen. Bei Bed
öl zufügen, die Krum
sein. So lange unter R
Stufe braten, bis die B

Die Frühlingszwiebeln
und schräg in dünne R
Fenchelgrün waschen,
in mundgerechte Stück
ergänzt den Fenchelsal
Für die Marinade alle Zu
und abschmecken.

Den Fenchel aus dem Ofe
Hähnchensteaks in Streife
mit dem Fenchel vermeng
zwiebeln, Fenchelgrün, Sa
nade vermischen. In Schal
mit dem Curry-Knusper be

TAUSCH MA

Soft-Aprikosen	3 Aprikose oder 1 Nek Stücken) o Heidelbeer

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