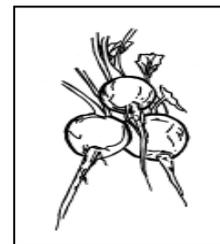
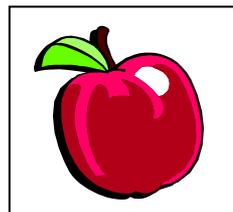




# Herbstbuffet und Winterfreuden



mit Obst und Gemüse

**Herausgeber:**

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen

Nevinghoff 40

48147 Münster

Telefon: 0251 / 2376-0

Telefax: 0251 / 2376521

Siebengebirgsstraße 200

53229 Bonn

Telefon: 0228 / 703-1206

Telefax: 0228 / 703-8434

E-Mail: [info@lwk.nrw.de](mailto:info@lwk.nrw.de)

Internet: [www.landwirtschaftskammer.de](http://www.landwirtschaftskammer.de)

**Text, Gestaltung:**

Marita Eissing/Carola Weber

**Nachdruck oder Vervielfältigung**

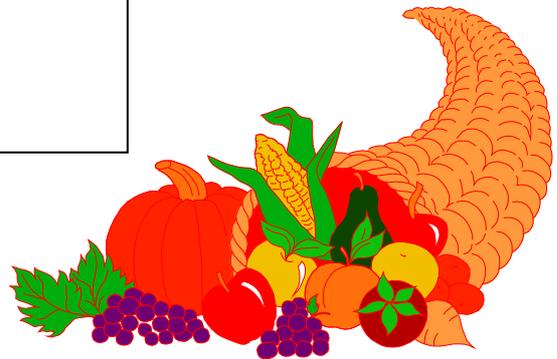
Die gesamte Produktinformation, Auszüge daraus oder auch einzelne Rezepte dürfen vervielfältigt werden.

**Bitte beachten Sie:**

Grundsätzlich muss auf jeder Seite die Quelle angegeben sein, zum Beispiel durch die schon vorhandene Fußzeile:

**Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen**

# Herbst und Winter mit Pfiff



## Herbst – ein Buffet für den Ernteschmaus

Es wird wieder früher dunkel, das Herbstlaub färbt sich bunt, die Luft ist kühl und feucht, es duftet nach Erde – eine Zeit, in der die Natur uns reichlich verwöhnt mit heimischen Früchten. Dafür danken wir ihr jedes Jahr am ersten Sonntag im Oktober. Bei vielen **Erntedankfesten** werden nicht nur Geldspenden für karitative Zwecke gesammelt, sondern die Besucher mit Köstlichkeiten aus der heimischen Ernte verwöhnt.

Wer es etwas schriller mag, der feiert in der Nacht zum 1. November **Halloween**. Dieser amerikanisch Volksbrauch wird auch bei uns immer beliebter. Dann treiben Gespenster ihr Unwesen und in fantasievollen Kostümen wird die ganze Nacht durchgefeiert. Natürlich darf auch hier eine kräftig-deftige Küche nicht fehlen, in der es ganz eindeutig einen Hauptdarsteller gibt: den Kürbis.

## Heimisches Wintergemüse – einfach köstlich!

Mit sinkenden Temperaturen steigt der Appetit auf herzhaftere Gerichte. Unsere heimische Küche bietet alles, was das Herz begehrt. Denken Sie nur an die vielen und abwechslungsreichen Kohllarten, die zum Schlemmen einladen.

Schon längst haben Kohl & Co ihr Image als „Arme-Leute-Essen“ verloren. Heute ist es schick, aus heimischem Wintergemüse fantasievolle Gerichte zu zaubern. Wie auch immer: unsere Region bietet feines Wintergemüse mit viel Genuss. Und die Gesundheit ist einfach mit drin. Der hohe Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen, an Ballaststoffen und anderen wichtigen Substanzen hilft uns, die kalten Monate gut zu überstehen.

## **Gemüse mal kurios**

Charakterkunde mit Gemüse betreibt ein japanischer Ernährungswissenschaftler. Wie er festgestellt hat, sind Leute, die Möhren bevorzugen, verträgliche Zeitgenossen, Sellerieliebhaber neigen zu Extravaganzen und Blumenkohlliebhaber sind überwiegend häusliche Typen. Nun soll auch die Intelligenz durch „Grünfütterzufuhr“ erhöht werden. Kohl und Krautsorten sollen dabei den besten Erfolg erzielen.

Nicht, dass wir es nötig hätten, aber schaden kann's ja nicht - also nix wie ran an den Kohl!

## **Es ist angerichtet!**

Manchmal möchte man sich etwas Besonderes gönnen. Ein gutes Essen erfreut den Gaumen und glättet die Seele. Da bieten unsere heimischen Obst- und Gemüsearten viel Genuss – auch für die festliche Tafel. Preiswert, haltbar, reich an wertvollen Inhaltsstoffen und so richtig lecker: Früchte aus der Region bieten viel Abwechslung. Lassen Sie sich mit den folgenden Rezepten doch mal überzeugen, wie gut Steckrübe & Co wirklich schmecken!

Im Internet finden Sie unter [www.landwirtschaftskammer.de](http://www.landwirtschaftskammer.de) auch in Ihrer Nähe eine Auswahl direktvermarktender Betriebe, die ein spezielles Angebot an frischen Produkten für Sie bereithalten.

# Heimische Produkte im Herbst

Hauptsaison der bekanntesten Obst- und Gemüsearten



Äpfel  
 Birnen  
 Blumenkohl  
 Brokkoli  
 Brombeeren  
 Buschbohnen  
 Chinakohl  
 Endivien  
 Erbsen  
 Feldsalat  
 Fenchel  
 Gurken  
 Heidelbeeren  
 Himbeeren  
 Johannisbeeren  
 Kirschen  
 Knollensellerie  
 Kohlrabi  
 Kürbis  
 Mangold  
 Mirabellen  
 Möhren  
 Pflaumen  
 Porree  
 Quitten  
 Radieschen  
 Rettich  
 Reneclauden  
 Rosenkohl  
 Rote Bete  
 Rotkohl  
 Salate  
 Spinat  
 Stachelbeeren  
 Stangenbohnen  
 Staudensellerie  
 Steckrüben  
 Tomaten  
 Weißkohl  
 Wirsing  
 Zucchini  
 Zwetschgen

Äpfel  
 Birnen  
 Blumenkohl  
 Brokkoli  
 Brombeeren  
 Buschbohnen  
 Chicorée  
 Chinakohl  
 Endivien  
 Feldsalat  
 Fenchel  
 Grünkohl  
 Gurken  
 Heidelbeeren  
 Knollensellerie  
 Kohlrabi  
 Kürbis  
 Mirabellen  
 Möhren  
 Pflaumen  
 Porree  
 Preiselbeeren  
 Quitten  
 Rettich  
 Rosenkohl  
 Rote Bete  
 Rotkohl  
 Salate  
 Spinat  
 Stangenbohnen  
 Staudensellerie  
 Steckrüben  
 Tomaten  
 Weißkohl  
 Wirsing

Äpfel  
 Birnen  
 Blumenkohl  
 Brokkoli  
 Chicorée  
 Chinakohl  
 Endivien  
 Feldsalat  
 Fenchel  
 Grünkohl  
 Knollensellerie  
 Möhren  
 Porree  
 Quitten  
 Rosenkohl  
 Rote Bete  
 Rotkohl  
 Spinat  
 Staudensellerie  
 Steckrüben  
 Weißkohl  
 Wirsing

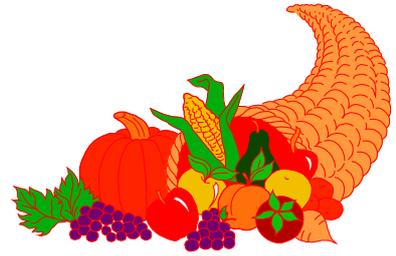
**September**

**Oktober**

**November**

# Heimische Produkte im Winter

Hauptsaison der bekanntesten Obst- und Gemüsearten



Äpfel  
Birnen  
Chicorée  
Feldsalat  
Grünkohl  
Knollensellerie  
Möhren  
Porree  
Quitten  
Rosenkohl  
Rote Bete  
Rotkohl  
Schwarzwurzeln  
Steckrüben  
Weißkohl  
Wirsing

**Dezember**

Äpfel  
Birnen  
Chicorée  
Feldsalat  
Grünkohl  
Knollensellerie  
Porree  
Rosenkohl  
Rote Bete  
Rotkohl  
Schwarzwurzeln  
Steckrüben  
Weißkohl  
Wirsing

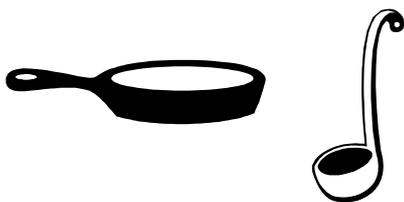
**Januar**

Äpfel  
Birnen  
Chicorée  
Feldsalat  
Grünkohl  
Knollensellerie  
Porree  
Rosenkohl  
Rote Bete  
Rotkohl  
Schwarzwurzeln  
Steckrüben  
Weißkohl  
Wirsing

**Februar**

## Obst- und Gemüsesteckbriefe mit Rezepten

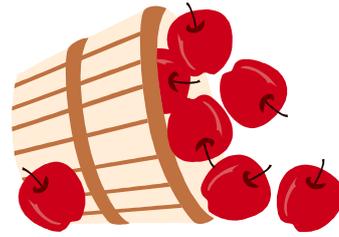
Apfel-Steckbrief .....	8
Apfelscheiben mit Meerrettich .....	9
Apfel-Streuselkuchen „Niederrheinisch“ .....	10
Blumenkohl-Steckbrief .....	11
Blumenkohl-Cremesuppe .....	12
Blumenkohl-Hackbraten .....	13
Chicorée-Steckbrief .....	14
Chicorée mit Schinken und Käsesoße .....	15
Chicorée nach Bauernart .....	16
Grünkohl-Steckbrief .....	17
Grünkohl mit Äpfeln und Kasseler .....	18
Grünkohl-Eintopf „rheinisch“ .....	19
Knollensellerie-Steckbrief .....	20
Sellerie-Cremesuppe .....	21
Selleriescheiben paniert .....	22
Kürbis-Steckbrief .....	23
Kürbis-Gulasch .....	24
Kürbis-Puffer .....	25
Rote Bete-Steckbrief .....	26
Rote Bete eingelegt nach Bäuerinnenart .....	27
Rote Bete-Suppe .....	28
Schwarzwurzel-Steckbrief .....	29
Schwarzwurzel-Gemüse .....	30
Schwarzwurzel-Suppe .....	31
Steckrüben-Steckbrief .....	32
Steckrüben mit Kasseler .....	33
Steckrübensuppe mit Walnüssen .....	34



**Wir wünschen  
viel Spaß beim Zubereiten  
und guten Appetit**

## Steckbrief

# Apfel



Äpfel zählen zum Kernobst und werden in großer Sortenvielfalt angebaut. Kaum ein zweites Obst hat eine so große Fülle unterschiedlicher Geschmacksabstufungen von saftig-süß bis herb-säuerlich. Die im Handel angebotenen **Tafeläpfel** sind Früchte allerbesten Qualität. Sie sind zum Direktverzehr oder auch zum Kochen und Backen geeignet. Selten angeboten werden Wirtschaftsäpfel, die sich für die Weiterverarbeitung z.B. zu Apfelmus eignen, oder Mostäpfel, die für die Herstellung von Apfelsaft verwendet werden.

Äpfel sind durch ihren hohen Pektingehalt verdauungsfördernd und cholesterinsenkend. Ihre Fruchtsäuren und Aromastoffe wirken appetitanregend und sorgen für eine gesunde Darmflora. Ihr Gehalt an Vitamin C kann unterschiedlich hoch sein. Bei der Sorte Berlepsch ist er mit 23 mg je 100 g besonders hoch. Der Apfel hat eine Menge Gesundheit zu bieten und gehört deshalb - besonders vom Herbst bis zum Frühjahr - täglich auf den Speiseplan.

Zur Lagerung sind Sorten geeignet, deren Genussreife erst nach einer Nachreifperiode auftritt, deren Dauer unterschiedlich sein kann. Auskunft über Lagerbedingungen und -dauer geben Apfelermarkter. Reife Äpfel bewahrt man an einem kühlen Platz oder im Gemüsefach des Kühlschranks auf.

Äpfel werden gerne frisch verzehrt. Deshalb sollten sie gründlich gewaschen und möglichst mit der Schale gegessen werden, denn ihr Vitamingehalt ist unter der Schale am höchsten. Äpfel können vielseitig verarbeitet werden und sind sowohl in Süßspeisen, Obstkuchen, Fisch- und Gemüsegerichten oder in Kombination mit Getreide einsetzbar. Das Kerngehäuse wird entfernt und die Äpfel je nach Rezept frisch weiterverarbeitet oder in wenig Wasser gedünstet. Die Garzeit richtet sich nach der Sorte.

## Apfelscheiben mit Meerrettich

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

ganz schnell



400 bis 600	g	Äpfel z. B. Elstar, Cox Orange, Ber- lepsch	Kerngehäuse mit Apfelbohrer ent- fernen und Äpfel ungeschält in di- cke Scheiben schneiden.
1/8 2 1 1	Liter El Prise Prise	süße Sahne Meerrettich Zucker Salz etwas Paprika Zitronensaft gehackten Nüssen Tomatenviertel	steif schlagen, mit    und vermischen und dick auf die Ap- felscheiben streichen. Mit bestreuen und mit garnieren.
je 1			

**Tipp:** passt als Bestandteil von kalten Platten oder als Vorspeise

## Apfel-Streuselkuchen "Niederrheinisch"

ergibt 12 bis 14 Stück

ganz einfach



200	g	Weizenmehl	Aus den Zutaten einen Mürbeteig herstellen, 30 Minuten kaltstellen, ausrollen , in eine Springform legen.
1/2	TL	Backpulver	
1	Prise	Salz	
50	g	Zucker	
100	g	Butter	
1		Ei	
600	g	Äpfel (z.B. Boskoop, Berlepsch)	waschen, schälen, grob raspeln. unter mischen und die Äpfel auf dem Teig verteilen.
3	El	Zitronensaft	
150	g	Weizenmehl	Aus den Zutaten Streusel herstellen und gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen. Bei 200°C 25 bis 30 Minuten backen
75	g	Zucker	
75	g	Butter	
1/2	TL	Zimt	
2	TL	Vanillezucker	

**Tipp:** mit Zimtschlagsahne servieren

## **Steckbrief**



## **Blumenkohl**

**(Karfiol, Blütenkohl, Traubenkohl oder Brüsseler Kohl)**

Wegen seines vergleichsweise zurückhaltenden Kohlgeruchs ist Blumenkohl besonders beliebt. Der Kohlkopf ist die Blüte der Pflanze. Geerntet werden die Köpfe, wenn sie fest verschlossen sind. Mit seinen großen grünen Blättern wird die Blüte vor Lichteinfall geschützt und bleibt dadurch weiß.

Blumenkohl enthält besonders viel Vitamin K, das für die Blutgerinnung wichtig ist. Außerdem ist er wie die meisten Kohlsorten reich an Vitamin C. Durch seine zarte Zellstruktur ist er gut bekömmlich.

Damit der feine Geschmack des Blumenkohls erhalten bleibt, sollte er nicht länger als zwei bis drei Tage an einem dunklen kühlen Ort oder im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden. Zum Einfrieren empfiehlt es sich, den Blumenkohl in Röschen zu teilen und zwei bis drei Minuten zu blanchieren.

Bei der Verarbeitung wird zunächst der harte Strunk entfernt und der Kopf in Röschen geteilt. Will man den Kopf im Ganzen zubereiten, sollte er wegen der evtl. vorhandenen Raupen für 30 Minuten in Salzwasser gelegt werden. Damit der Kopf gleichmäßig gart, ist es sinnvoll den Strunk kreuzweise einzuschneiden. Blumenkohl bleibt übrigens schön weiß, wenn dem Kochwasser Zitronensaft zugegeben wird.

## Blumenkohl-Cremesuppe

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz schnell



600	g	Blumenkohl	putzen, waschen, in mittelgroße Röschen teilen.
1/2	Liter	Fleischbrühe	zum Kochen bringen, die Röschen darin 10 Minuten garen. Einige Röschen aus der Brühe nehmen, den Rest mit dem Pürierstab des Handrührgerätes pürieren,
1/4	Liter	süße Sahne Salz geriebener Muskatnuss	zugeben, mit und würzen. Die restlichen Blumenkohlroschen in die Suppe geben und vorsichtig erhitzen. Suppe in Suppentassen füllen,
100	g	gekochter Schinken	fein würfeln und darüber streuen.

Dazu Baguette reichen.

**Tipp:** statt Schinken geräucherten Lachs nehmen.

## Blumenkohl-Hackbraten

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



400	g	Blumenkohl	putzen, waschen, in Röschen teilen.
1/4	Liter	Wasser	mit
1	Tl	Salz	zum Kochen bringen, Röschen zugeben und ca. 5 Minuten garen lassen, herausnehmen, gut abtropfen lassen.
300	g	gemischtes Hackfleisch	mit
1		Ei	
2	El	Paniermehl Salz und Pfeffer	vermischen und mit würzen.
1	Bund	Petersilie	waschen, fein hacken, unter den Hackfleischteig mischen, die Blumenkohlröschen vorsichtig untermischen. Teigmasse in eine kleine Kastenform füllen, Oberfläche glatt streichen. Hackbraten bei 200°C ca. 45 Minuten backen.

Dazu Kartoffelpüree oder Bratkartoffeln reichen.

## **Steckbrief**

### **Chicorée**



Chicorée ist der bleiche Wintertrieb der Zichoriepflanze. Im frischen Zustand sind die Chicoréesprossen geschlossen. Die Blätter sind weiß mit gelben Spitzen.

Chicorée ist ein vitamin- und mineralstoffreiches Wintergemüse. Nennenswert ist sein Gehalt an Provitamin A und Folsäure. Der leicht bittere Geschmack beruht auf dem Inhaltsstoff Intybin, das den Appetit anregt und sich wohltuend auf die Gallentätigkeit auswirkt. Chicorée ist kalorienarm und daher auch eine Diät- und Schlankheitskost.

Chicorée ist vor Tageslicht zu schützen, sonst werden die Blattspitzen grün. Locker in Folie gepackt, kann Chicorée im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu acht Tagen aufbewahrt werden. Da der Bitterstoffanteil mit der Dauer der Lagerung zunimmt, ist ausländische Ware aufgrund längerer Transportwege oft bitterer als heimischer Chicorée, der erntefrisch auf den Markt kommt.

Für die Weiterverarbeitung werden die äußeren Blätter entfernt und die Sprossen im stehenden Wasser rasch gewaschen. Nie im Wasser liegen lassen (Wirkstoffverlust)! Das Wurzelende wird gekürzt und der Strunk mit einem Messer kegelförmig entfernt. Je nach Verwendung werden die Sprossen ganz gelassen, halbiert oder in Streifen geschnitten.

Chicorée eignet sich für Salat, aber auch für gegarte Gerichte. Der Salat hat den Vorteil, dass er nicht so schnell zusammenfällt. Für gegarte Gerichte gibt man etwas Zitronensaft ins Kochwasser, damit die Sprossen weiß bleiben. Sowohl für rohe als auch für gegarte Speisen eignet sich Chicorée gut in der Kombination mit Tomaten, Champignons, Roten Beten, Äpfeln, Trauben, Mandarinen, Walnüssen, Schinken, Speck und Käse.

## Chicorée mit Schinken und Käsesoße

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



8	kleine	Chicorée-Stauden	putzen, waschen, Strunk keilförmig herausschneiden, in
1/2	Liter	Wasser	mit
1	Tl	Salz	zum Kochen bringen, 15 Minuten garen. Chicoréebrühe abgießen und auffangen.
<u>Für die Käsesoße:</u>			
30	g	Butter oder Margarine	erhitzen,
40	g	Mehl	hinzugeben und hellgelb anschwitzen. Mit
1/4	Liter	Milch	und
1/4	Liter	Chicoréebrühe	unter Rühren langsam ablöschen, aufkochen lassen.
50	g	geriebener Käse Salz und Muskat	unterrühren. Mit
8		Scheiben gekochter Schinken	Jede Chicorée-Staude mit einer Scheibe Schinken umwickeln, in eine gefettete Auflaufform geben, die Soße darüber gießen, mit
50	g	geriebener Käse	bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C 10 Minuten überbacken.

Dazu Petersilienkartoffeln reichen.

## Chicorée nach Bauernart

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz schnell



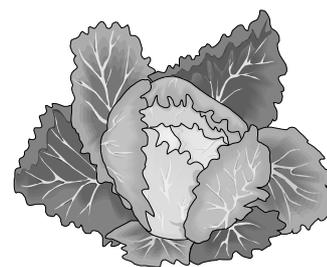
4		Chicorée Stauden	putzen, waschen, halbieren. Strunk keilförmig herausschneiden, in kleine Stücke schneiden.
1 1		rote Paprikaschote grüne Paprikaschote	und waschen. halbieren, Kerngehäuse entfernen, in kleine Würfel schneiden.
1 100	g	Zwiebel Schinkenspeck	pellen, würfeln, in braten, anschließend Zwiebeln darin glasig dünsten. Chicorée und Paprika hinzugeben und 8 bis 10 Minuten anbraten. Mit würzen.
		Salz und Pfeffer	

Dazu kräftiges Roggenbrot reichen.

## **Steckbrief**

# **Grünkohl**

**(Krauskohl, Blätter- oder Winterkohl)**



Grünkohl ist ein Blattkohl mit großen, länglichen und krausen Blättern. Er hat einen typisch kohlwürzigen Geschmack. Der Grünkohl ist ein typisches Wintergemüse. Durch niedrige Außentemperaturen und bei Minusgraden wandelt sich die enthaltene Stärke in Zucker um. Dadurch mildert sich der strenge Geschmack.

Grünkohl hat einen hohen gesundheitlichen Wert, denn er liefert viel hochwertiges Eiweiß und viel Vitamin C. Dazu kommt der z.T. beachtliche Gehalt an weiteren Vitaminen wie Provitamin A und E sowie an wertvollen Mineralstoffen wie Calcium, Eisen, Kalium und Phosphor. Damit ist Grünkohl gerade im Winter ein wertvolles Gemüse.

Im Kühlschrank ist der Grünkohl bis zu einer Woche lagerfähig, jedoch schmeckt er erntefrisch zubereitet am besten. Zu lange gelagerte Ware erkennt man an den gelben, welken Blättern. Grünkohl lässt sich gut einfrieren, wenn er vorher 3 Minuten blanchiert wurde.

Für die Weiterverarbeitung werden die gelben Blätter sowie große Rippen entfernt. Der Grünkohl wird gründlich gewaschen und anschließend 2 Minuten blanchiert. Die abgetropften Blätter werden gehackt und je nach Rezept weiterverarbeitet.

## Grünkohl mit Äpfeln und Kasseler

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



15	g	Gänseschmalz	erhitzen,
300	g	Kasseler	darin anbraten, mit
1/8	Liter	heißes Wasser	ablöschen und ca. 1/2 Stunde schmoren.
1,2	kg	Grünkohl	von den Strünken zupfen, waschen und in einem Durchschlag abtropfen lassen. Grünkohl fein hacken.
200	g	Zwiebeln	pellieren, würfeln, in
10	g	Gänseschmalz	erhitzen, glasig dünsten. Den zerkleinerten Grünkohl zugeben und ca. 5 Minuten andünsten. Mit einem
1/8	Liter	kochendes Wasser	ablöschen und ca. 30 Minuten weiterdünsten lassen.
400	g	Äpfel	waschen, schälen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Zum Grünkohl geben und weitere 10 Minuten dünsten.
		Salz und Pfeffer	Das gegarte Kasseler in Würfel schneiden und in das Gemüse geben, mit abschmecken und heiß servieren.

Dazu Salzkartoffeln oder Bratkartoffeln reichen.

## Grünkohl-Eintopf "rheinisch"

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



500	g	Kartoffeln	waschen, schälen, würfeln, mit
1000	g	geputzter Grünkohl	in
1/2	Liter	Fleischbrühe	30 Minuten garen lassen.
30	g	Gänseschmalz	erhitzen,
100	g	magerer Speck	in Würfel schneiden,
2		Zwiebeln	pellieren, würfeln, beides in dem Schmalz anrösten.
25	g	Mehl	mit
1/8	Liter	Sahne	verrühren, in das Gemüse geben, kurz aufkochen lassen. Mit
		Salz, Pfeffer	
		geriebener Muskat-	
		nuss	und
1	Ei	süßer Senf	abschmecken.

Dazu Kasseler oder Mettwurst reichen.

## **Steckbrief**

### **Knollensellerie (Wurzelsellerie)**



Aus der Wurzel der Pflanze bildet sich eine große Knolle mit einer festen bräunlichen Rinde. Das Innere besteht aus weißlichem, festem bis schwammigem Fruchtfleisch

Der hohe Gehalt an ätherischen Ölen macht den typisch würzigen Geruch und Geschmack aus. Knollensellerie ist reich an Kalium und Calcium sowie an den Vitaminen E und C. Schon im Altertum kannte man Sellerie als harntreibendes Mittel und auch heute schätzt man seine blutreinigende und entwässernde Wirkung.

Roher Knollesellerie ist im Gemüsefach des Kühlschranks etwa eine Woche haltbar. Zum Einfrieren teilt man die Sellerieknolle gleich in Portionen. Beim Gefrieren verflüchtigt sich allerdings ein Teil der ätherischen Öle, damit geht auch Geschmack verloren.

Die Sellerieknolle wird unter fließendem Wasser abgebürstet und anschließend geschält. Die Knolle wird als Gemüse gegart oder je nach Rezept in Scheiben, Stifte oder Würfel geschnitten. Das Beträufeln mit Zitronensaft verhindert eine Braunfärbung. Wegen des würzigen Geschmacks ist zerkleinerter Knollensellerie eine beliebte Zutat in Suppen oder Eintöpfen.

## Sellerie-Cremesuppe

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz schnell



400	g	Sellerieknolle	waschen, putzen, fein raspeln, sofort mit
2	El	Zitronensaft	vermischen.
1		Zwiebel	pellern, fein hacken.
30	g	Butter oder Margarine	erhitzen, Zwiebel glasig dünsten, Sellerie zugeben.
3/4	Liter	Fleischbrühe	angießen, Gemüse 20 Minuten garen lassen.
1/8	Liter	süße Sahne	mit
1	El	Mehl	
1	Prise	Muskat und Pfeffer	verquirlen und die Suppe damit binden.
1		Eigelb	mit
1	El	Wasser	mischen, Suppe damit legieren, nicht mehr aufkochen.
80	g	gekochter Schinken	in feine Streifen schneiden, vor dem Servieren in die Suppe geben.

Dazu Roggenbrot reichen.

## Selleriescheiben paniert

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



700 2	g	Sellerie oder kleine Knollen	waschen, putzen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.
4 2	EI	Mehl Eier	Die Scheiben in wenden. verquirlen, Scheiben durch die Eimasse ziehen und in
8	EI	Paniermehl	wenden, Panade gut andrücken.
8	EI	Butter oder Margarine	erhitzen, Selleriescheiben 3 Minuten von jeder Seite braten.

Dazu schmeckt ein gemischter Salat und Kräuterquark.

## Steckbrief

# Kürbis



Zur gleichen Familie wie die Gurken gehört der Kürbis. Die bei uns bekanntesten Arten sind der gelbschalige Riesenkürbis sowie der melonenförmige Spagettikürbis und der Markkürbis. Die meisten Kürbisse enthalten im Fruchttinneren viele, von weichem, faserigem Fruchtfleisch umgebene Kerne, aus denen man ein sehr wohlschmeckendes Öl presst.

Kürbisse haben einen hohen diätetischen Wert. Der Wassergehalt liegt bei ca. 90 Prozent, sie enthalten wenig Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß. Sie sind kaliumreich und natriumarm, wirken harntreibend und sind auch bei Gicht gut geeignet. Kürbisse enthalten reichlich Provitamin A (Carotin). Die im Fruchtfleisch enthaltene Kieselsäure wirkt sich günstig auf Bindegewebe, Haut und Nägel aus. Das aus den Kernen des Steierischen Ölkürbis gewonnene kaltgepresste Kürbiskernöl enthält mehrfach ungesättigte Fettsäuren und hat einen hohen Vitamin E-Gehalt. Es wirkt cholesterinspiegelsenkend.

Zum Einlagern eignen sich insbesondere die Winterkürbisse. Der Lagerraum muss kühl und trocken sein. Am besten hängt man sie luftig in Netzen auf. So sind sie im Schnitt 3 Monate lagerfähig. Eine andere Lagermethode, die sich auch für Sommerkürbisse gut eignet, ist das Einfrieren. Dazu schneidet man das Fruchtfleisch in Stücke, die dann 2 Minuten blanchiert werden. Bei der späteren Verwertung werden sie unaufgetaut gedünstet. Auch das Einwecken, in der Regel süßsauer, ist eine geeignete Konservierungsmethode.

Zubereitet wird der Kürbis, indem er gewaschen und zunächst halbiert wird. Die Kerne entfernt man am besten mit einem Löffel. Erst dann wird der Kürbis in handlichere Stücke geteilt und geschält. Das Fruchtfleisch wird je nach Rezept z.B. in Würfel geschnitten oder püriert.

## Kürbis-Gulasch

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



750	g	geschälter Kürbis	und
500	g	mageres Schweinefleisch	in kleine Würfel schneiden.
3		Zwiebeln	und
2		Knoblauchzehen	pellen, fein hacken.
3	El	Öl	erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten, dann herausnehmen.
30	g	Butter oder Margarine	im Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig braten, Kürbis zufügen und kurz andünsten. Fleisch wieder in den Topf geben. Alles mit
1	El	Mehl	bestäuben und mit
1/4	Liter	Fleischbrühe	und
1/8	Liter	trockener Wein	ablöschen. Zugedeckt 30 Minuten bei milder Hitze schmoren lassen.
			Nach 20 Minuten
1	Pckch.	gemischte Kräuter (tiefgekühlt)	zufügen und das Gulasch mit pikant würzen. Zum Schluss
4	El	Cremè fraîche	einrühren.

Dazu Salzkartoffeln oder Nudeln reichen.

# Kürbis-Puffer

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

raffiniert



600	g	Kürbis	schälen, entkernen.
400	g	Zucchini	waschen, Stiel- und Blütenansatz entfernen und beides raspeln. In ein Sieb geben, mit
1	Tl	Salz	bestreuen und Saft ziehen lassen.
1	Bund	Frühlingszwiebeln	samt grünen Röhrchen sehr fein schneiden.
2		Schalotten	pellieren, fein würfeln,
2		Knoblauchzehen	pellieren, pressen.
1/2	Bund	Petersilie	waschen, hacken.
			Gemüse im Sieb sehr gut auspressen. Mit den anderen vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mischen.
4-5	El	Mehl	darüber sieben.
4		Eier (Größe L)	und
4		Eigelb (Größe L)	verquirlen, gut mit dem Gemüse vermischen. Mit
			Salz und Pfeffer würzen.
			Von der Masse mit einem Löffel Portionen ins nicht zu heiße
			Öl geben und die Puffer auf beiden Seiten gold-braun braten.
300	g	Schmand	mit
1/2	Tl	Salz	und
1/2	Bund	Schnittlauch	in feine Röllchen schneiden, verrühren und zu den Puffern reichen.

## Steckbrief

### Rote Bete

(Rote Rübe, Salatbete oder Salatrübe)



Rote Bete zählen zu den Wurzelgemüsen. Sie sind mit der Zuckerrübe verwandt und unterscheiden sich in Form und Größe. Das Gewicht der Knollen beträgt 100 bis 600 g. Im Handel findet man meist die dunkelroten Rüben. Daneben gibt es auch weißfleischige Sorten.

Rote Bete enthalten einen stark färbenden Saft, der auf den Farbstoff Betain zurückzuführen ist. Reichlich enthalten ist Folsäure, die eine zentrale Rolle in unserem Stoffwechsel spielt. Die Kombination von Eisen und Vitamin C ist eine wichtige Voraussetzung bei der Bildung roter Blutkörperchen.

Im Gemüsefach des Kühlschranks halten sich Rote Bete etwa 3 Wochen. Um ein Austrocknen zu verhindern, werden die Blätter abgedreht, (nicht abgeschnitten!). Rote Bete sind tiefgekühlt (roh oder gegart) bis zu einem Jahr haltbar. Das Überwintern in Erdmieten oder in Kisten mit feuchtem Sand im Keller ermöglicht eine gute Lagerung bis ins Frühjahr.

Für die Weiterverarbeitung werden Rote Bete gut waschen und ungeschält in Salzwasser 60 bis 70 Minuten gekocht. Um den Saftaustritt und damit die Nährstoffverluste zu vermeiden, sollten die Wurzeln und der untere Teil der Stiele vor dem Kochen nicht entfernt werden. Die gekochten Rote Bete abschrecken, dann lassen sie sich leicht schälen. Je nach Verwendungszweck werden die Knollen anschließend in Scheiben, Stifte oder Würfel geschnitten. Für Rohkost oder Saft werden die rohen Knollen geschält und grob oder fein geraffelt bzw. entsaftet.

## Rote Bete eingelegt nach Bäuerinnenart

Ergibt 4 Gläser je 750 g

raffiniert



1000 1 1	g Liter El	rote Bete Wasser Salz	waschen, in mit zum Kochen bringen, 45 Minuten garen. Mit kaltem Wasser ab- schrecken, schälen und in Schei- ben schneiden.
5 2 12 12 1	El	Zwiebeln Lorbeerblätter Nelken Pimentkörner Senfkörner	pellen, in Scheiben schneiden.  und mit den roten Beten in Schraub- gläser einschichten.
3/4 80 1 1/4	Liter g Tl Liter	Wasser Zucker Salz Weinessig	mit und zum Kochen bringen, von der Kochstelle nehmen und mit verrühren.
			Die Flüssigkeit über die rote Bete-Scheiben gießen, nach dem Erkalten die Gläser verschie- ßen, an einem kühlen Ort aufbe- wahren.

Rote Bete halten sich mindestens drei Monate.

## Rote Bete-Suppe

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



800	g	rote Bete	putzen, waschen und schälen. 100 g beiseite legen, restliche rote Bete in Würfel schneiden.
3/4	Liter	Gemüsebrühe (Instant)	zum Kochen bringen, Gemüse hineingeben und 20 Minuten garen. Rote Bete pürieren.
150	g	Schmand Salz, Pfeffer und Zucker	unter die Suppe rühren, mit abschmecken.
1		Apfel	waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen und den Apfel fein raspeln. Restliche rote Bete ebenfalls fein raspeln. Beides in die Suppe geben und mit
1	El	Zitronensaft	abschmecken.
1/8	Liter	süße Sahne	steif schlagen. Die Suppe in Suppentassen füllen, einen Tupper Sahne darauf geben und mit
2	El	Schnittlauchröllchen	bestreuen. Sofort servieren.

Dazu Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen reichen.

## Steckbrief

# Schwarzwurzel

(Winterspargel oder Skorzoner Wurzel)



Schwarzwurzeln verdanken ihren Namen einmal ihrer schwarzbraunen Schale, zum anderen der Tatsache, dass ihr Saft an den Händen dunkle Flecken hinterlässt. Die dünnen Wurzeln sind spitz zulaufend und haben eine Länge bis zu 30 cm. Ihr Fleisch ist cremig weiß. Schwarzwurzeln werden auch "Spargel des Winters" genannt, weil ihr leicht nussiger Geschmack ein bisschen an Spargel erinnert.

Gegenüber anderen Gemüsen zeichnen sich Schwarzwurzeln vor allem durch ihren hohen Anteil an Mineralstoffen wie Eisen und Kalium aus. Bei nur geringem Energiegehalt sind sie gute Ballaststofflieferanten. Das Wurzelfleisch ist reich an Eiweiß und an dem Kohlenhydrat Inulin. Schwarzwurzeln sind leicht verdaulich.

Beim Einkauf ist darauf zu achten, dass die Schwarzwurzeln fest und steif sind, sie dürfen nicht gebrochen sein. Im Gemüsefach des Kühlschranks lässt sich das Gemüse etwa eine Woche aufbewahren. Schwarzwurzeln lassen sich für über einen Monat problemlos an einem kühlen trockenen Ort in einer Kiste mit Sand aufbewahren.

Zum Waschen und Putzen sollte man am besten Gummihandschuhe anziehen. Die Wurzeln werden zuerst unter fließendem Wasser gründlich abgebürstet und anschließend geschält. Die Stangen sollten sofort in kaltes Wasser mit Essig gelegt werden. Der in den Schwarzwurzeln enthaltene Milchsäure beginnt nämlich schon nach wenigen Sekunden zu oxidieren und verfärbt das Fruchtfleisch. Die Stangen können je nach Weiterverarbeitung auch ungeschält in reichlich Salzwasser gegart werden. Nach dem Abkühlen lässt sich dann die Haut gut abziehen.

## Schwarzwurzel-Gemüse

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



750	g	Schwarzwurzeln	unter fließendem Wasser abbürsten, schälen, sofort in eine Schüssel mit
		Wasser	legen,
5	El	Essig	zugeben, um Bräunung zu verhindern.
6	El	Haselnussöl	Schräg in dünne Scheiben schneiden und in
		Salz, Pfeffer, Zucker	andünsten, mit
2	El	Essig	würzen.
2	El	Zitronensaft	und zugeben. Zugedeckt 10 Minuten bei schwacher Hitze garen.
2	El	Mandelblättchen	in einer Pfanne ohne Fett rösten.
1		Apfel	waschen, vierteln und in Spalten schneiden, mit
1	El	Zitronensaft	beträufeln.
4		hartgekochte Eier	pellen und achteln. Schwarzwurzeln mit Apfel und Eiern auf einer Platte anrichten, Mandelblättchen darüber streuen. Mit
		Kresse	verziern.

Dazu Kartoffelpüree reichen.

## Schwarzwurzel-Suppe

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



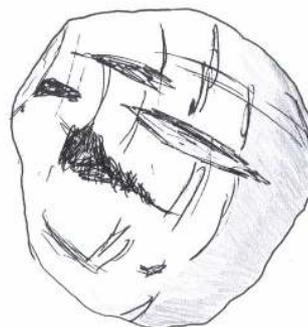
750	g	Schwarzwurzeln	unter fließendem Wasser abbürsten, schälen, in Würfel schneiden und in Essigwasser legen.
2		Zwiebeln	pellieren, würfeln, in
30	g	Butter oder Margarine	andünsten, mit
20	g	Mehl	bestäuben und unter Rühren anschwitzen.
3/4	Liter	Geflügelfond (aus dem Glas)	und
300	g	süße Sahne	zugießen und aufkochen lassen. Die Schwarzwurzeln dazugeben und zudeckt etwa 30 Minuten garen. Die Suppe mit dem Schnellmixstab des Handrührgerätes fein pürieren.
100	g	gekochter Schinken Salz und Zitronensaft	würfeln, dazugeben. Die Suppe mit abschmecken.

Dazu Baguette oder Toastbrot reichen.

## **Steckbrief**

### **Steckrübe**

**(Kohlrübe, Bodenrübe oder Unterkohlrabi)**



Die Knolle ist hochrund bis ovalrund oder spitz zulaufend und kann kopfgroß und bis 1,5 kg schwer werden. Die dicke raue Schale ist weißlich gelb. Im Handel werden überwiegend die gelbfleischigen Sorten angeboten, die weicher und zarter sind als die weißfleischigen. Der Geschmack ist leicht süßlich und erinnert an Kohlrabi.

Die Steckrüben sind reich an Folsäure, Vitamin C und Provitamin A, sowie an Kalium. An einem dunklen, kühlen Ort sind sie 4 bis 5 Wochen haltbar. Fertig gegarte Steckrüben lassen sich bis zu drei Monaten einfrieren. Beim Einkauf darauf achten, dass sie keine Risse haben.

Steckrüben werden gewaschen, dann wird der Stielansatz gerade geschnitten, damit die Rübe beim Weiterverarbeiten einen besseren Stand hat. Die Rübe wird auf die abgeschnittene Stelle gesetzt und mit einem Gemüsemesser die Schale entfernt. Je nach Rezept wird sie dann weiter zerkleinert. Steckrüben haben eine Garzeit von etwa 25 Minuten.

## Steckrüben mit Kasseler

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



100	g	Zwiebeln	pellen würfeln und
500	g	Kasseler	mit
2		Lorbeerblätter	in
3/4	Liter	Fleischbrühe	ca. 20 Minuten kochen.
1000	g	Steckrüben	und
500	g	mehlige Kartoffeln	waschen, schälen, in Stifte oder Würfel schneiden, dazugeben und nochmals 25 Minuten kochen lassen. Fleisch aus dem Topf nehmen.
30	g	Butter oder Margarine	erhitzen,
20	g	Mehl	zugeben und hell anschwitzen, damit die Steckrüben andicken.
		Salz ,Pfeffer	Mit
		Muskatnuss (gerieben)	und
1	Bund	Petersilie	würzen.
			waschen, hacken und unter das Gemüse heben.
			Kasseler in Scheiben schneiden, mit dem Gemüse anrichten.

## Steckrübensuppe mit Walnüssen

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

raffiniert



1		Stange Lauch	waschen, putzen, in schmale Streifen schneiden.
800	g	Steckrüben	unter fließendem Wasser sauber bürsten, schälen und in ganz feine Streifen schneiden oder grob raspeln. Lauch und Steckrüben in
50	g	Butter oder Margarine	erhitzen, unter Wenden dünsten.
2	El	Gemüsebrühe (Instant)	und
3/4	Liter	Wasser	dazugeben, 8 bis 10 Minuten bissfest garen. Gut ein Viertel herausnehmen, alles übrige mit dem Schneidstab fein pürieren.
300	ml	Milch	mit
5	El	Crème fraîche	
2	Tl	abgeriebene Zitronenschale	
4	El	Zitronensaft	und
	El	gehackte Petersilie	in die Suppe geben. Mit dem Schneidstab schaumig schlagen. Das restliche Gemüse in die Suppe geben, mit
		Curry	und
		Salz	abschmecken.
4	El	gehackte Walnusskerne	Die Suppe auf Teller verteilen und mit bestreuen, sofort servieren.