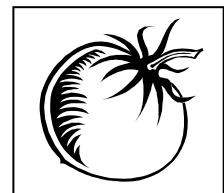
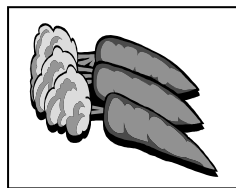




# So schmeckt der Sommer



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 z.B. durch die schon vorhandene Fußzeile:

**Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen**

# Den Sommer genießen



## Vorteile im Doppelpack

Was gesund ist, schmeckt nicht? Von wegen!

Mal ehrlich – zu einem Sommer gehören einfach knackige Salate, fruchtige Desserts aus bunten Beeren oder ein leckerer Gratin aus sommerfrischem Gemüse.

Wenn Ihnen jetzt das Wasser im Mund zusammenläuft, dann brauchen Sie sich über gesunde Inhaltsstoffe gar keine Gedanken zu machen. Die sind einfach mit drin! Unser heimisches Obst und Gemüse liefert Genuss und Vitalstoffe – zwei Vorteile auf einen Streich!

## Alles vor unserer Haustür

Wer aufmerksam über Land fährt, entdeckt oft gleich in der näheren Umgebung Felder mit Erdbeeren, Äcker mit Salaten oder Plantagen mit Apfelbäumen. Je nach Saison bauen unsere Landwirte und Gärtner auf ihren Flächen hochwertiges Obst und Gemüse an, das dann täglich erntefrisch auf unserem Tisch landet.

Für Sie als Kunden gibt es gute Gründe, sich ganz bewusst dem heimischen Angebot zuzuwenden, denn

- ◆ saisonale Ware wird geerntet, wenn sie reif ist und hat deshalb den höchsten Gehalt an Vitaminen und anderen wichtigen Inhaltsstoffen
- ◆ reif geerntete Früchte haben das beste Aroma
- ◆ kurze Lagerzeiten erhalten die Frische und Qualität
- ◆ kurze Transportwege zum Verbraucher halten nicht nur Nährstoffverluste geringer, sie sorgen auch für eine schadstoffärmere Umwelt
- ◆ wenn das heimische Obst und Gemüse seine Haupterntezeit hat, ist es besonders preiswert

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

## **Hallo, hier mitmachen!**

Eine Kampagne der besonderen Art läuft unter dem Motto

### **5 am Tag - Obst & Gemüse Die Gesundheitskampagne mit Biss!**

Eigentlich ist es ganz einfach: täglich 5 Portionen Obst und Gemüse essen und damit gleichzeitig das Risiko für Krebs, Diabetes oder Herz- und Kreislauferkrankungen senken. Denn Obst und Gemüse enthalten Stoffe, die uns wirksam vor diesen Zivilisationskrankheiten schützen.

Ein Apfel in der Frühstückspause, eine Portion Möhrengemüse am Mittag, eine Handvoll Himbeeren am Nachmittag und abends eine Tomate zum Brot – schon haben Sie 4 Portionen zu sich genommen. Fällt Ihnen da nicht auf Antrieb ein, wie Sie ganz einfach zu einer fünften Portion kommen oder wie Sie „5 am Tag“ auch in den nächsten Wochen mit viel Abwechslung umsetzen können? Machen Sie mit – es lohnt sich!

## **Leichte Sommerküche**

Wenn uns an heißen Tagen so recht der Appetit fehlt, dann bietet unser heimisches Obst und Gemüse genussvolle Erfrischungen. Gönnen Sie Ihrem Körper einen saftigen Rohkostsalat, erfrischen Sie Ihre Familie mit einer Obst-Kaltschale oder verwöhnen Sie Ihre Gäste mit einem gegrillten Gemüsespieß.

Von einfach bis raffiniert, von ganz schnell bis aufwendig – für jeden Geschmack und für jede Gelegenheit gibt es auf den folgenden Seiten Rezepte rund um sommerliches Obst und Gemüse aus dem Rheinland. Wir wünschen guten Appetit!

# Heimische Produkte im Sommer

Hauptsaison der bekanntesten Obst- und Gemüsearten



Blumenkohl  
Brokkoli  
Buschbohnen  
Chinakohl  
Dicke Bohnen  
Erbsen  
Erdbeeren  
Gurken  
Himbeeren  
Johannisbeeren  
Kirschen  
Kohlrabi  
Mangold  
Möhren  
Pflaumen  
Porree  
Radieschen  
Rettich  
Rhabarber  
Rübstiel  
Salate  
Spargel  
Spinat  
Spitzkohl  
Stachelbeeren  
Weißkohl  
Wirsing

**Juni**

Birnen  
Blumenkohl  
Brokkoli  
Brombeeren  
Buschbohnen  
Chinakohl  
Dicke Bohnen  
Endivien  
Erbsen  
Erdbeeren  
Gurken  
Heidelbeeren  
Himbeeren  
Johannisbeeren  
Kirschen  
Kohlrabi  
Mangold  
Mirabellen  
Möhren  
Pflaumen  
Porree  
Radieschen  
Rettich  
Rotkohl  
Salate  
Stachelbeeren  
Stangenbohnen  
Staudensellerie  
Tomaten  
Zucchini  
Zwetschgen

**Juli**

Äpfel  
Birnen  
Blumenkohl  
Brokkoli  
Brombeeren  
Buschbohnen  
Chinakohl  
Dicke Bohnen  
Endivien  
Erbsen  
Erdbeeren  
Fenchel  
Gurken  
Heidelbeeren  
Himbeeren  
Johannisbeeren  
Kirschen  
Kohlrabi  
Kürbis  
Mangold  
Mirabellen  
Möhren  
Pflaumen  
Porree  
Radieschen  
Rettich  
Reneclauden  
Rotkohl  
Salate  
Stachelbeeren  
Stangenbohnen  
Staudensellerie  
Tomaten  
Weißkohl  
Wirsing  
Zucchini  
Zwetschgen

**August**

## Obst- und Gemüsesteckbriefe mit Rezepten

Dicke Bohnen-Steckbrief .....	7
Dicke Bohnen-Kartoffelsuppe .....	8
Dicke Bohnen-Topf mit Schmand .....	9
Gurken-Steckbrief .....	10
Gurkengemüse mit Rotbarsch .....	11
Gurkentopf „Spezial“ .....	12
Himbeeren-Steckbrief .....	13
Himbeer-Reis-Salat .....	14
Himbeer-Sorbet .....	15
Johannisbeeren-Steckbrief .....	16
Johannisbeer-Quark .....	17
Johannisbeer-Soße .....	18
Möhren-Steckbrief .....	19
Möhren mit Apfel-Mandel-Stippe .....	20
Möhren-Gulasch .....	21
Pflaumen-Steckbrief .....	22
Pflaumen-Auflauf .....	23
Pflaumen-Würzsoße .....	24
Stachelbeeren-Steckbrief .....	25
Stachelbeer-Sahne-Dessert .....	26
Stachelbeer-Torte .....	27
Süßkirschen-Steckbrief .....	28
Kirschen-Michel .....	29
Kirsch-Krümelkuchen .....	30
Tomaten-Steckbrief .....	31
Tomaten-Sugo .....	32
Tomaten-Torte .....	33

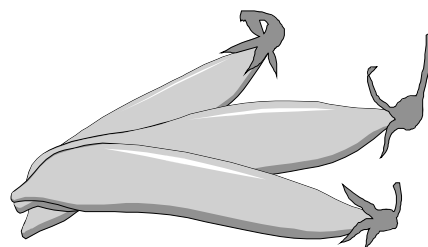


**Wir wünschen  
viel Spaß beim Zubereiten  
und guten Appetit**

## **Steckbrief**

### **Dicke Bohne**

**(Acker-, Sau-, oder Große Bohne)**



Dicke Bohnen gehören zur Familie der Leguminosen. Gegessen werde nicht die Hülsen, sondern die großen grünen, weißen oder auch roten Samen. Sie sollten immer gekocht werden, da sie giftige Substanzen enthalten können.

Dicke Bohnen sind ausgesprochen eiweiß-, kohlehydrat-, und mineralstoffreich. Nennenswert sind Calcium, Kalium, Magnesium und Phosphor sowie die Vitamine A, B, C und E.

Dicke Bohnen lassen sich im Kühlschrank einige Tage aufbewahren. Sind die Samen schon aus den Hülsen gelöst, sollten sie noch am selben Tag verarbeitet werden. Dicke Bohnen eignen sich hervorragend zum Einfrieren. Dazu müssen sie vorher geputzt, gewaschen, portionsweise etwa 3 Minuten blanchiert und anschließend in Eiswasser getaucht werden. Die abgekühlten Bohnen verpacken und einfrieren. Die Lagerdauer beträgt rund 12 Monate.

Für die Weiterverarbeitung werden die Schoten enthülst, indem die Schoten aufgebrochen und die Kerne entnommen werden. Unter Zugabe von Bohnenkraut werden die Bohnen in Salzwasser gegart und je nach Rezept weiterverarbeitet. Für 750 g enthülste Bohnen benötigt man etwa 3 kg Dicke Bohnen in Hülsen.

## Dicke Bohnen-Kartoffelsuppe

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



2	kg	dicke Bohnen	enthülsen (ausgepult ca. 500 g).
400	g	mehlige Kartoffeln	waschen, schälen und grob würfeln.
100	g	Möhren	und
80	g	Knollensellerie	waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden.
30	g	Butter oder Margarine	in einem Topf erhitzen. Die Hälfte der Bohnen, die Kartoffeln und das Gemüse darin andünsten.
800	ml	Geflügelbrühe	Mit
250	g	süße Sahne	und
		Salz, Pfeffer und Muskat	auffüllen, aufkochen und zugedeckt 30 Minuten garen. Mit würzen.
			Die restlichen Bohnenkerne in die Suppe geben und bei milder Hitze weitere 10 bis 15 Minuten garen
1	El	Öl	erhitzen,
1		Zwiebel	fein würfeln, glasig dünsten.
150	g	Schinkenspeck	in feine Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben und 5 Minuten braten. Suppe ausfüllen und Schinkenspeck darüber geben.
1/4	Bund	Bohnenkraut	waschen, hacken und Suppe damit garnieren.



## Dicke Bohnen-Topf mit Schmand

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz schnell

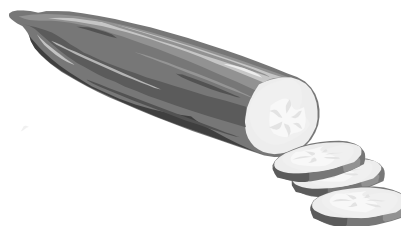


750	g	Kartoffeln	waschen, schälen und in Würfel schneiden.
2		Zwiebeln	pellieren, in kleine Würfel schneiden.
30	g	Butter oder Margarine	erhitzen, Zwiebeln
1	TL	Rosmarin	und
1/2	TL	ganzer Kümmel	dazugeben. Kartoffeln und
600	g	enthülste dicke Bohnen (in der Hülse ca. 2,5 kg)	dazugeben, mit
		Salz	würzen und andünsten.
2	El	Paprikamark	und
300	ml	Gemüsebrühe	zugeben, das Gemüse 15 Minuten garen.
200	g	Schmand	mit
2	El	Mehl	verquirlen, unter das Gemüse rühren und ca. 5 Minuten kochen lassen. Mit
		Salz und Pfeffer	abschmecken.

Dazu Kurzgebratenes reichen.

## Steckbrief

### Gurke



Gurken gibt es als Schlangengurken, auch Salatgurken genannt, als Gemüsegurken und Einlegegurken. Gurken gehören zu den Kürbisgewächsen. Früher waren Gurken an den Halsenden oft mehr oder weniger bitter, heute sind die Bitterstoffe weggezüchtet.

Durch den hohen Anteil vor allem an Kalium, Calcium, Eisen, Magnesium und Phosphor sowie den Vitaminen A und C gelten Gurken als gesundes Gemüse. Gurken regen außerdem Darm- und Nierentätigkeit an und entschlacken den Körper.

Beim Einkauf sollte man darauf achten, dass die Gurken kräftig grün sind und eine glatte, straffe Haut haben. Auf Gurken mit weichen Stellen sollte verzichtet werden. Aufbewahren lassen sie sich 1 bis 2 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks.

Gurken können roh oder gegart verzehrt werden. Die Gurken werden unter fließendem Wasser sorgfältig gewaschen und je nach Vorliebe ungeschält oder dünn geschält gegessen. Um bei älteren Gurken die Kerne zu entfernen, werden die Gurken längs aufgeschnitten, dann schabt man mit einem Löffel die Kerne heraus. Schon bei geringer Salzzugabe ziehen Gurken Wasser. Damit die wertvollen Vitamine und Mineralstoffe nicht verloren gehen, ist es sinnvoll, den Saft mitzuverzehren.

## Gurkengemüse mit Rotbarsch

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



1000	g	Schmorgurken	waschen, putzen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Gurken in dicke Scheiben schneiden.
3		Zwiebeln	pellen und fein würfeln. erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Gurken dazugeben und andünsten.
30	g	Butter	
150	g	Crème fraîche	unterrühren und das Gemüse 15 bis 20 Minuten dünsten. Mit abschmecken.
		Salz und Pfeffer	
4		Rotbarschfilets	mit beträufeln und mit würzen, in wenden.
4	El	Zitronensaft	
3	El	Mehl	
40	g	Butterschmalz	erhitzen, Fisch von jeder Seite darin 3 Minuten goldbraun braten. Rotbarschfilet auf einer Platte mit Vertiefung anrichten, Gurkengemüse ringsum verteilen und mit bestreuen.
2	El	gehackter Dill	

Dazu Kartoffelpüree reichen.

## Gurkentopf "Spezial"

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach

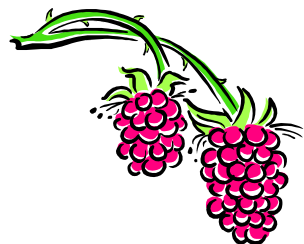


100	g	Schinkenspeck	in kleine Würfel schneiden und auslassen.
2		Knoblauchzehen	schälen und in feine Würfel schneiden.
800	g	Schmorgurken	putzen, waschen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Gurken in dicke Scheiben schneiden. Gurken und Knoblauch im Fett anbraten und 15 Minuten schmoren. Zwischendurch
1/4	Liter	Brühe	angießen.
150	g	Schmand	mit
1	El	Mehl	verrühren und das Gemüse damit binden. Mit
		Salz und Paprika	abschmecken. Gemüse mit
2	El	feingehackter Dill	bestreuen.

Dazu Frikadellen und Salzkartoffeln reichen.

## **Steckbrief**

### **Himbeere**



Je nach Sorte sind Himbeeren rundliche, stumpfspitze bzw. langkegelförmige Einzelfrüchte, die mittelfestes bis zartes Fruchtfleisch haben. Die Fruchtfarbe reicht von hell- bis dunkelrot.

Himbeeren enthalten nennenswerte Anteile an Calcium, Phosphor, Magnesium und an Vitamin C. Sie sind gut bekömmlich und werden gerne bei Saftkuren eingesetzt.

Am besten schmecken Himbeeren, wenn sie sofort verzehrt werden. Wegen ihrer Druckempfindlichkeit und Schimmelanfälligkeit können sie nicht gelagert werden, höchstens einen Tag im Kühlschrank. Tiefgekühlt lassen sie sich 12 Monate aufbewahren. Damit sie ihre Form bewahren, friert man sie auf einem Backblech oder Tablett vor.

Die Himbeeren werden vor der Verarbeitung verlesen und nur gewaschen, wenn sie verunreinigt sind. Frisch werden Himbeeren für Torten, Süßspeisen und Obstsalate verwendet. Himbeergelees und Konfitüren sind die am häufigsten hergestellten Produkte. Daneben werden sie auch zu Rumtopf, Himbeeressig, Himbeerwein, Himbeergeist und Likör weiterverarbeitet.

## Himbeer-Reis-Salat

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



100	g	Reis	in Salzwasser garen, abschrecken, abtropfen und auskühlen lassen.
4		Äpfel	waschen, schälen, in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.
150	g	Joghurt	mit
2	El	Zucker	verrühren.
300	g	Himbeeren	verlesen, mit Joghurtmarinade, Reis und Äpfeln mischen.

**Tipp:** Dieser Salat schmeckt ausgezeichnet als Dessert oder als Zwischenmahlzeit an heißen Tagen.



Lachen die Himbeeren im Schälchen Sie an? Dann legen Sie nicht alle ins „Töpfchen“, sondern lassen sich ruhig ein paar Beeren „ins Kröpfchen“ wandern. Beeren zu naschen ist eine besonders köstliche Möglichkeit, reichlich Vitamine, Mineral- und andere Wirkstoffe zu tanken!

## Himbeer-Sorbet

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

raffiniert



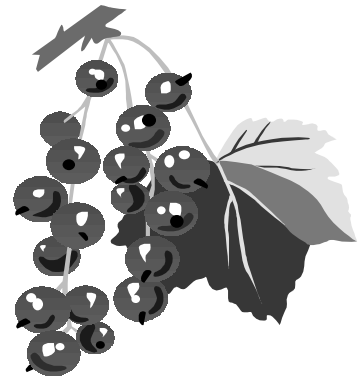
500	g	Himbeeren	verlesen, durch ein Sieb passieren oder mit dem Saftautomat entsaften.
80	g	Puderzucker	zu dem Saft geben. steif schlagen und unterheben. Masse in das Gefriergerät stellen und 1 1/2 Stunden gefrieren lassen, zwischendurch mit dem Schnellmixstab durchrühren, damit sich keine großen Eiskristalle bilden.
1	El	Zitronensaft	
1	Tl	abgeriebene Zitronenschale	
1		Eiklar	
2	El	Himbeergeist	unterrühren und nochmals 1/2 Stunde gefrieren lassen.
			In gut gekühlte Gläser portionieren und sofort servieren

**Tipp:** als Zwischengang servieren bei einem Menü mit mehreren Gängen

Himbeersaft ist ein ideales Getränk bei Fieber, wenn feste Nahrung abgelehnt wird. Am besten eignet sich frisch gepresster Saft, der sich auch für Safttage ausgezeichnet einsetzen lässt.

## **Steckbrief**

# **Rote Johannisbeere (Ribisel)**



Rote Johannisbeeren der bei uns angebauten Sorten sind aus verschiedenen Arten entstanden. Dadurch unterscheiden sich die einzelnen Sorten hinsichtlich Wuchsform, Größe und Form der Beeren und Geschmack. Der Geschmack wird vor allem durch den Säuregehalt bestimmt.

Rote Johannisbeeren sind vitaminreich und ihre Aromastoffe sowie die erfrischende Säure wirken appetitanregend und stärken das Immunsystem. Ihr Gehalt an Pektinen und Ballaststoffen unterstützen die Darmtätigkeit.

Beim Einkauf ist die Qualität der Ware erkennbar an der sorgfältigen Pflückweise. Die Beeren müssen noch auf den Stielen sitzen. Rote Johannisbeeren sollten möglichst frisch verwendet werden. Sie lassen sich jedoch im Kühlschrank bis zu 4 Tagen aufbewahren. Johannisbeeren lassen sich sehr gut einfrieren und sind dann bis zu einem Jahr haltbar. Dazu werden die Stiele entfernt und die Beeren vorgefroren.

Rote Johannisbeeren werden mit den Stielen gewaschen. Die Beeren zupft man am besten mit einer Gabel von den Rispen. Frisch werden sie für Torten und Obstsalate verwendet. Sie sind aber vor allem zur Herstellung von Saft, Sirup und Gelees geeignet. Beim Entsaften brauchen die Beeren nicht von den Rispen gelöst zu werden.



# Johannisbeer-Quark-Torte

Ergibt 14-16 Stück

**braucht etwas  
Zeit**



2		Eigelb	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Springform (Durchmesser 26 cm) einfetten, Backofen vorheizen auf 190°C</div> <p>Aus den Zutaten einen Biskuitteig herstellen. Teig in die Springform füllen, bei 190°C ca. 30 Minuten backen.</p>
100	g	Zucker	
1	Pckch.	Vanillinzucker	
2		Eiweiß	
50	g	Mehl	
50	g	Stärkemehl	
1	Tl	Backpulver	
500	g	rote Johannisbeeren	waschen, abtropfen lassen, entstielen (einige Rispen zum Garnieren zurücklassen).
10	Blatt	weiße Gelatine	nach Vorschrift auflösen.
750	g	Quark (40%)	und miteinander verrühren. Aufgelöste Gelatine unter die Quarkmasse rühren, Johannisbeeren unterheben.
200	g	Milch	
150	g	Zucker	
2	Pckch.	Vanillezucker	
3	cl	Rum	
1	Prise	gemahlener Ingwer	
60	g	Corn Flakes	
			Den ausgekühlten Biskuitboden in die Springform zurücklegen, Quarkmasse darauf geben und im Kühlschrank erstarren lassen. Mit den Rispen verzieren.

## Johannisbeer-Soße

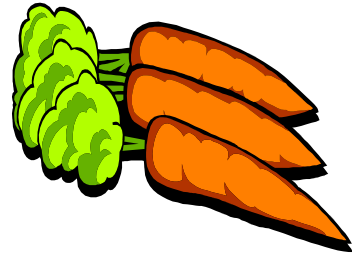
Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

pfiffig



300	g	rote Johannisbeeren	
			und
200	g	schwarze Johannisbeeren	waschen und entstielen.
75	g	Zucker Gelierpulver (für 500 g Obst)	mit  unter die Beeren mischen und 3 Minuten kochen lassen.
			Beeren mit
1/2	Tl	Salz	
2	Tl	Senf (mittelscharf) Cayennepfeffer Curry	
3	El	Rotwein	und
2	El	Weinbrand	abschmecken.
			Soße in kleine Gläser mit Schraubdeckel füllen. Haltbarkeit: ca. 3 Monate.

**Tipp:** Die pikante Johannisbeersauce eignet sich warm und kalt zu Wild und Geflügel.



## Steckbrief

# Möhre

(Karotte, Mohrrübe, Gelbe Rübe, Wurzel oder Rübe)

Möhren sind gelb bis orangerot. Speisemöhren werden nach ihrer Form unterschieden. Möhren nennt man die länglichen, walzen- bis kegelförmigen Exemplare. Karotten sind kurz und rundlich gedrungen. Nach Anbau- und Erntezeit teilt man die Möhren in Frühmöhren, Sommermöhren und Spät- oder Dauermöhren ein.

Frische Möhren haben einen hohen Zuckergehalt und schmecken darum besonders gut. Gelagerte Möhren sind ballaststoffreicher, können aber herb sein. Möhren haben von allen Gemüsearten den höchsten Gehalt an Provitamin A (Carotin), der Vorstufe des Vitamin A. Die Zugabe von Fett erhöht die Carotinaufnahme im Körper. Außerdem enthalten Möhren alle wichtigen Mineralstoffe und Vitamine, was ebenfalls eine Besonderheit ist.

Bei Einkauf sollte man darauf achten, dass die Möhren knackig und frisch aussehen. Möhren können im Kühlschrank 6 bis 8 Tage aufbewahrt werden. Plastikverpackungen, soweit vorhanden, sind unbedingt sofort zu entfernen. Bei der Lagerung von Bundmöhren sollte das Kraut abgeschnitten werden, es entzieht der Möhre sonst zu viel Flüssigkeit. Zum Einfrieren werden Möhren ca. 3 Minuten blanchiert und sind dann bis zu 10 Monaten haltbar.

Karotten oder junge Möhren brauchen vielfach nur gründlich unter fließendem Wasser abgebürstet zu werden oder man schabt sie leicht. Sommer-, Herbst- und Wintermöhren können geschält werden. Stets schneidet man Wurzel- und Blattansatz ab. Karotten werden im Ganzen zubereitet, Möhren in beliebige Formen geschnitten. Möhren eignen sich gut für Rohkost, als Saft (auch hier den Tropfen Öl nicht vergessen! s.o.), für Eintöpfe oder als Gemüsebeilage.

## Möhren mit Apfel-Mandel-Stippe

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

raffiniert



750	g	Möhren	waschen, schälen und längs vierteln.
30	g	Butter oder Margarine	in einem breiten Topf aufschäumen lassen, Möhren darin andünsten. Mit und zugießen, Möhren zugedeckt ca. 15 Minuten dünsten, ab und zu umrühren.
2	TL	Zucker	
1/8	Liter	Wasser	
30	g	fetter Speck	sehr fein würfeln und in einer Pfanne ausbraten,
70	g	durchwachsener Speck	sehr fein würfeln, zugeben und glasig braten.
2		Zwiebeln	würfeln, im Speckfett anbraten.
2		säuerliche Äpfel	schälen, entkernen, würfeln und dazugeben, ca. 2 Minuten dünsten, dann
50	g	gehackte Mandeln	unterrühren, mit
1	Prise	Zucker und Pfeffer	würzen.
1	Bund	Petersilie	waschen, trocken tupfen, hacken, über die abgetropften Möhren (Sud aufheben) geben und auf einer Platte anrichten. Möhrensud mit der Apfelstippe verrühren und über die Möhren geben.

passt zu Schweine-, Kalbs- oder Rinderbraten.

## Möhren-Gulasch

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

ganz einfach



500	g	Gulasch halb und halb	in
30	g	Öl Brühe (Instant)	anbraten, mit auffüllen, bis 3/4 des Fleisches bedeckt ist, ca. 45 Minuten schmoren lassen.
250	g	Zwiebeln	pellen und würfeln.
750	g	Möhren	waschen, schälen und in Stifte schneiden.
2		grüne Paprikascho- ten	waschen, entkernen, in Streifen schneiden. Zwiebeln, Möhren, Pap- rika zum Fleisch geben, mit
		Salz und Pfeffer	würzen und weitere 15 Minuten schmoren lassen.
1	kleine	Dose Tomatenmark	und
2-3	Ei	Rotwein	unterrühren, mit
2	Ei	süße Sahne	und
1	Ei	Mehl	binden.

Dazu Salzkartoffeln reichen.

## Steckbrief

## Pflaume



Die große Sortenvielfalt macht eine Unterscheidung kaum möglich. Pflaumen sind rundlicher als Zwetschgen und haben eine ausgeprägte „Naht“. Die blauen Früchte lassen sich schlecht entsteinen. Zwetschgen sehen länglicher aus und haben keine Fruchtnaht. Sie lassen sich gut entsteinen. Der weißliche Belag wird von den Früchten über die Haut ausgeschieden und ist notwendig, um sie vor Austrocknung zu schützen.

Da Pflaumen einen hohen Pektingehalt haben, regt ein reichlicher Verzehr bekanntlich die Darmtätigkeit an. Durch ihren hohen Kaliumgehalt wirken sie entwässernd. Pflaumen regen den Kohlenhydratstoffwechsel an. Sie enthalten außerdem viel Provitamin A.

Pflaumen lassen sich nur länger lagern, wenn das Fruchtfleisch druckfest ist, meistens sind sie dann aber noch nicht ganz reif und dem Obst fehlt das Aroma. Besser lagerfähig sind die festfleischigen Zwetschgen. Im Kühlschrank lassen sich reife Früchte bis zu einer Woche lagern. Die Früchte eignen sich gut zum Einfrieren, dazu sollte man sie vorher entsteinen.

Für die Weiterverarbeitung werden die Pflaumen gewaschen, halbiert und entsteint. Die Pflaumensteine sollten nicht mitgegessen werden, da sie im Körper geringe Mengen giftiger Blausäure freisetzen. Pflaumen eignen sich zum Frischverzehr, werden aber im wesentlichen mit Hefeteig zu Pflaumenkuchen verarbeitet. Sehr geschätzt ist das Mus, und eine Spezialität sind süßsaure Pflaumen.

## Pflaumen-Auflauf

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

raffiniert



75	g	Butter	mit
3		Eigelb	und
70	g	Honig	schaumig rühren.
250	g	Quark	
100	g	Haferflocken	
75	g	gemahlene Mandeln	
2	El	Speisestärke	unterrühren.
1/2		Vanillestange	längs halbieren, Mark herausscha- ben und unter den Teig rühren.
3		Eiweiß	steif schlagen und locker unter den Teig heben.
			Auflaufform einfetten, Masse einfüllen.
500	g	Pflaumen	waschen, entsteinen, auf den Teig geben.
50	g	Butter	und
25	g	Honig	schmelzen,
50	g	kernige Haferflo- cken	und
25	g	gemahlene Mandeln	darin wenden und auf die Pflaumen geben. Bei 200°C 30 bis 35 Minu- ten backen.

**Tipp:** als leckere Nachspeise nach einem leichten Hauptgericht.

## Pflaumen-Würzsoße

Menge ergibt ca. 1,5 Liter

pfiffig



1000	kg	Pflaumen	waschen, halbieren, entsteinen.
1		Chilischote	
750	g	Weißweinessig	
500	g	Zucker	
2	TL	Salz	
1/2	TL	Cayennepfeffer	
1/2	TL	Nelkenpulver	
1/2	TL	Ingwer	
			<p>Alle Zutaten in einen Topf geben, aufkochen und dann bei mittlerer Hitze solange köcheln lassen, bis sich der Zucker ganz aufgelöst hat. Während dieser Zeit ständig umrühren. Danach solange weitergaren, bis die Pflaumen weich werden und die Masse etwas eindickt. Die Masse vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Danach portionsweise mit dem Mixer pürieren. Die Masse sollte dann am Löffelrücken hängen bleiben. Die Würzsoße in heiß ausgespülte Twist-off-Gläser füllen und sofort luftdicht verschließen.</p>

**Dazu passen:** Grillgerichte, Frikadellen, Bratwurst oder auch Getreidebratlinge.



**Steckbrief**

## **Stachelbeere**



Stachelbeeren gibt es in 3 Sorten: grüne, gelbe und rote. Die Fruchtform ist länglichoval bis rundlich. Außerdem unterscheiden sich die Früchte durch eine mehr oder weniger stark ausgeprägte Behaarung. Die Stachelbeeren sind je nach Sorte fein- oder festschalig.

Reife Stachelbeeren haben einen angenehm süß-säuerlichen Geschmack. Die Fruchtsäuren wirken appetitanregend und verdauungsfördernd. Weitere wesentliche Inhaltsstoffe sind Vitamin C und Provitamin A sowie Kalium und Pektin.

Reife Stachelbeeren lassen sich nur kurzfristig lagern, grüne und unreife dagegen bis zu 3 Wochen. Auch zum Einfrieren sind Stachelbeeren gut geeignet.

Für die Weiterverarbeitung werden die Stachelbeeren verlesen und gewaschen, danach Blüte und Stiel entfernt. Der Reifegrad der Stachelbeeren richtet sich nach dem Verwendungszweck. Unreife Stachelbeeren werden eingekocht für Tortenbeläge oder Grützen. Für den Frischverzehr und die Herstellung von Konfitüren, Gelees, Most oder Dessertwein verwendet man reife Früchte. Um die Zuckermenge bei Stachelbeerkompott und Grütze niedrig zu halten, ist es zu empfehlen, den Zucker erst nach dem Abkühlen zuzugeben. Dann wird die Süßkraft nicht durch die Fruchtsäure abgebaut.

## Stachelbeer-Sahne-Dessert

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

ganz einfach



500	g	Stachelbeeren	putzen, waschen, mit im Mixer 3 Minuten pürieren.
100	g	Zucker	
1/4	Liter	Sahne	steif schlagen, unter die Stachelbeermasse heben. Zum Garnieren etwas von der Sahne übrig lassen.
			Dessert in gekühlten Gläsern anrichten, mit der restlichen Sahne garnieren, sofort servieren.



Jedes Jahr zur Sommerzeit zeigen sich unsere heimischen Beeren von ihrer allerbesten Seite: in leuchtenden Farben und mit wunderbaren Düften. Ob zusammen mit erfrischendem Joghurt oder mit feiner Sahne, ob raffiniert oder ganz einfach - jede Zubereitung lockt den Genießer.

## Stachelbeer-Torte

Ergibt 14-16 Stück

ganz einfach



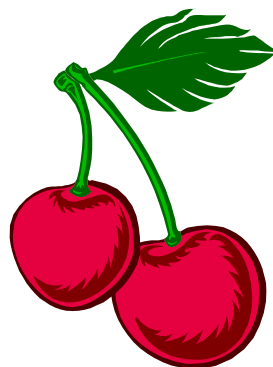
600	g	Stachelbeeren	putzen, waschen. Springform (Durchmesser 26 cm) mit Backpapier auslegen, Stachel- beeren hineingeben.
<u>Für den Teig:</u>			
150	g	Butter	
150	g	Zucker	
1	Pckch.	Vanillezucker	
2		Eier	
100	g	Stärkemehl	
80	g	Mehl	
2	TL	Backpulver	Aus den Zutaten einen Rührteig herstellen, den Teig auf die Sta- chelbeeren geben. Im vorgeheiz- ten Backofen bei 190°C etwa 60 Minuten (auf der untersten Schie- ne ) backen.
			Rand der Springform entfernen, nach etwa 10 Minuten Torte auf eine Platte stürzen, Backpapier abziehen.

Zur Stachelbeertorte Schlagsahne reichen.

**Tipp:** Rand mit gerösteten Mandelblättchen garnieren.

## **Steckbrief**

### **Süßkirsche**



Süßkirschen zählen zum Steinobst. Es gibt sie in vielen Sorten. Die Früchte unterscheiden sich in Form, Größe und Farbe. Das Angebot reicht von gelb-rot, hellrot, rot bis dunkelrot. Auch das Fruchtfleisch der Sorten ist verschieden: es gibt die weichfleischigen Herzkirschen und die festfleischigen Knorpelkirschen.

Kirschen sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Durch den hohen Kaliumgehalt wirken sie entwässernd. Die Steine enthalten geringe Mengen Blausäure und sollten deshalb nicht mitverzehrt werden.

Beim Einkauf sollte man auf glatte, glänzende Früchte ohne Druckstellen achten. Süßkirschen sind empfindlich und sollten sorgsam transportiert und gelagert werden. Sie können bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Ganz oder entsteint eignen sie sich gut zum Tiefkühlen für 8 bis 10 Monate.

Kirschen werden am besten im stehenden Wasser gewaschen, damit die Schale durch den harten Wasserstrahl nicht platzt. Anschließend werden sie entstielt und je nach Rezept entsteint und weiterverarbeitet.

## Kirschen-Michel

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

ganz einfach



4 1/4	Liter	helle Brötchen heiße Milch	in Würfel schneiden, mit übergießen und 20 Minuten einwei- chen lassen.
3 100 80 500  3	g g g	Eigelb Zucker Butter Kirschen  Eiweiß	Eingeweichtes Brot mit  und zu einem Teig verkneten. mit Stein in den Teig geben (damit er nicht zu feucht wird) und un- terrühren . steif schlagen und locker unter den Teig heben. (Sollte der Teig zu weich geworden sein, geriebe- nen Zwieback zugeben). Teig in ei- ne Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 170°C 60 Minuten backen. Sofort heiß servieren.

**Tipp:** Auflauf nach einem leichten Hauptgericht oder als Hauptge-  
richt reichen. Menge reicht dann für 2 bis 3 Personen.

Statt Süßkirschen können Sauerkirschen, Aprikosen oder  
Stachelbeeren verwendet werden.

## Kirsch-Krümelkuchen

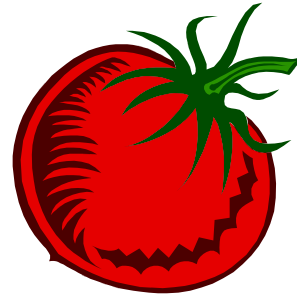
Ergibt 14-16 Stück

ganz schnell



500	g	Mehl	
1	Pckch.	Backpulver	
250	g	Zucker	
1	Prise	Salz	
1	Pckch.	Vanillezucker	
2		Eier	
200	g	Butter oder Margarine	
			Für den Teig alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken zu Streusel verarbeiten.
			Springform einfetten. 2/3 der Streusel in die Springform krümeln und etwas andrücken.
500 bis 700	g	Süßkirschen	waschen, entsteinen, abtropfen lassen. Auf die Streusel geben, restliche Streusel überkrümeln. Bei 200°C 40 bis 50 Minuten backen.

**Tipp:** statt Süßkirschen können Sauerkirschen, Aprikosen oder Stachelbeeren verwendet werden.



## **Steckbrief**

# **Tomate**

**(Liebesapfel oder Paradiesapfel)**

Tomaten gehören zu den Nachtschattengewächsen. Die Stängel sind mehr oder weniger stark mit Drüsenhaaren besetzt und verleihen der Pflanze den würzigen Geruch. An verzweigten Stängeln hängen in Trauben die Früchte. Tomatensorten werden nach ihrer Form, ihrer Größe und dem Gewicht unterschieden in runde Tomaten, Fleischtomaten, gerippte Tomaten, längliche Tomaten und Kirschtomaten, auch Party- oder Cocktailtomaten genannt.

Tomaten sind wahre Alleskönner. Ihre Wirkstoffe beleben unseren Organismus, stärken das Immunsystem, heben die Stimmung, regen den Appetit und den Stoffwechsel an und beruhigen die Nerven. Tomaten sollen Schutz vor Krebs und Herzinfarkt bieten. Reichlich vorhanden ist Provitamin A und bei natürlich am Strauch gereiften Tomaten auch Vitamin C. Grüne Tomaten enthalten giftiges Solanin, es ist besser, sie nachreifen zu lassen oder die grünen Stellen wegzuschneiden.

Tomaten sollten nicht im Kühlschrank gelagert werden, weil sie sonst sehr schnell an Geschmack verlieren. Je nach Reifegrad sind sie bis zu 2 Wochen haltbar. Tomaten strömen ein Reifegas aus, das sogenannte Ethylen, das andere Früchte welken lässt. Deshalb sollte man sie nicht zusammen mit z.B. Gurken oder Blumenkohl aufbewahren. Tomaten lassen sich nur als Püree oder Saft einfrieren.

Die Tomaten werden gut gewaschen, grüne Stellen sowie der Stielansatz werden herausgeschnitten. Je nach Rezept werden die Tomaten weiter verarbeitet. Zum Häuten werden die Tomaten mit kochendem Wasser überbrüht. Nach kurzer Zeit lässt sich die Haut problemlos abziehen. Tomaten lassen sich äußerst vielseitig verwenden, was wohl auch ihre große Beliebtheit erklärt.

# Tomaten-Sugo

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

pfiffig



4		Fleischtomaten	waschen, vierteln, von den Stielansätzen befreien, in große Würfel schneiden.
4		Zwiebeln	und
2		Knoblauchzehen	pellieren, hacken, in
2	EI	Olivenöl	erhitzen, glasig dünsten. Die Tomaten zu dem Zwiebel-Knoblauch-Gemisch geben und alles etwa 10 Minuten zugedeckt schmoren lassen.
2	EI	Tomatenmark	Die Sauce mit
2	EI	Rotwein	und
2	EI	Sahne	verfeinern. Mit
		Salz und Pfeffer	würzen.
1/2	Bund	Basilikum	hacken, mit der Sauce vermischen.

Tomatensugo schmeckt zu Bandnudeln.

**Tipp:** Die Sauce ist eine Grundzutat für viele Gerichte wie Pizza oder Canneloni.



## Tomaten-Torte

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

raffiniert



1000	g	Tomaten	kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, zwei Minuten ziehen lassen. Kurz ins kalte Wasser geben und häuten.
5	g	Butter	Eine feuerfeste Form mit ausfetten.
200	g	süße Sahne	mit
3		Eigelb	
130	g	Mehl	
1	Tl	Salz	und
30	g	geriebener Gouda	zu einem glatten Teig verrühren.
3		Eiweiß	steif schlagen, unter den Teig ziehen. Teig in die Form füllen und die Tomaten hineinsetzen. Im vorgeheiztem Backofen bei 190°C ca. 30 bis 35 Minuten backen.
40	g	Butter	in Flöckchen aufsetzen,
1/2	Bund	Basilikum	hacken und über die Tomatentorte streuen.

**Tipp:** Tomatentorte als kleines Abendgericht mit einem gemischten Blattsalat reichen oder als Bestandteil eines warmkalten Buffets servieren.