

# Natürlich essen rund ums Jahr

**365+1 internationale Rezepte  
aus 365+1 saisonalen und regionalen Zutaten Mitteleuropas**

**Gudrun Mehlo**

**Oststadtverlag Reutlingen**

## Impressum

ISBN 978-3-00-038843-9

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

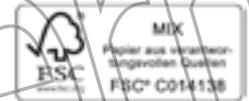


© Oststadtverlag Gudrun Mehlo  
Reutlingen 2012  
[www.oststadtverlag.de](http://www.oststadtverlag.de)

1. Auflage 5000

Autorin, Fotos, Rezeptentwicklung, graphische Gestaltung, Satz,  
Verlag: Gudrun Mehlo  
Foto Biene St. 44: Annabel Nannt  
Lektorat: Inge Nannt  
Druck und Bindung: Finidr s.r.o., Cesky Tesin, CZ

Dieses Buch wurde auf Papier aus nachhaltiger Holzwirtschaft gedruckt.



Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Die Reproduktion, auch von Teilen, mit jeglicher Technik und die Übertragung in jeglicher Form erfordert die ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages.

### Haftungsausschluss

Alle Informationen und Hinweise in diesem Buch wurden von der Autorin nach bestem Wissen erarbeitet und überprüft. Es muss unter Berücksichtigung des Produkthaftungsrechts darauf hingewiesen werden, dass inhaltliche Fehler oder Auslassungen nicht völlig auszuschließen sind. Für etwaige fehlerhafte Angaben können die Autorin und der Verlag keinerlei Verpflichtung und Haftung übernehmen. Hinweise auf derlei Inhalt sind jedoch willkommen und erwünscht.

Kontakt: [info@oststadtverlag.de](mailto:info@oststadtverlag.de)

Website  
des  
Verlages



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>1</b>
<b>Einführung</b>	<b>2</b>
Zum Buchinhalt	
Begriffe und Systematik	
<b>Saisonkalender</b>	<b>4</b>
Chancen und Risiken erntefrischer Ware	
Chancen und Risiken bei Lagerware	
Die Sortierung der Produkte	
Ihr Umgang mit dem Saisonkalender	
<b>Ganzjährig erhältliche Frisch- und Dauerwaren</b>	<b>10</b>
Frischwaren	
Dauerwaren	
<b>Kochtechnik und Kochbegriffe</b>	<b>11</b>
Temperatur Kochen	
Temperatur Backen	
Mengeneinheiten	
Sehr hilfreiche Küchenutensilien	
Portionsgrößen	
Kochbegriffe	
<b>365+1 Zutaten und Rezepte</b>	<b>14</b>
Die Zutaten	
Die Rezepte	
Und was gibt es morgen?	
<b>Grundrezepte</b>	<b>198</b>
<b>Konservieren</b>	<b>208</b>
<b>Verzeichnis: Alle Produkte</b>	<b>214</b>
<b>Verzeichnis: Alle Rezepte</b>	<b>218</b>
<b>Verzeichnis: Alle Grundrezepte</b>	<b>222</b>
<b>Verzeichnis: Alle Konserven</b>	<b>223</b>
<b>Notizen und eigene Ideen</b>	<b>224</b>
<b>Die Autorin</b>	<b>228</b>

# Vorwort

Möchten Sie genau wissen, was Sie da auf dem Teller haben?

Möchten Sie wissen, was Sie Ihrer Familie und Ihren Gästen auf-tischen?

Möchten Sie verhindern, unerwünschte Inhaltsstoffe mitzuessen?

Möchten Sie möglichst frische und wenig weit gereiste Nahrungs-mittel verarbeiten?

Möchten Sie appetitliche Nahrungsmittel aus ethisch vertretbarer Produktion genießen?

Möchten Sie Ihren Beitrag zu Ökologie, zum Auskommen regio-naler Produzenten und zur Reduzierung unnötigen Energieein-satzes leisten?

Möchten Sie Abwechslung bei den verarbeiteten Lebensmitteln sowie bei den Zubereitungsarten haben?

Möchten Sie dabei die weite Welt auf der Zunge spüren und doch auf die Produzenten im nächsten Umfeld bauen?

Wenn nur einige dieser Punkte zutreffen:



Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten aus den Grundbestandteilen.



Nutzen Sie die ganze Palette regionaler Erzeugnisse, die wunderbar vielfältig ist.



Richten Sie sich nach den Jahreszeiten.



Entdecken Sie neue Sorten und fast vergessene Nahrungs-mittel und lernen Sie neue Zubereitungsarten kennen.



Bereiten Sie Mahlzeiten abwechslungsreich und unkompliziert zu.



Machen Sie sich ein Bild über saisonale Verfügbarkeiten regionaler Erzeugnisse; erfahren Sie, wann welches Nah-rungsmittel frisch geerntet oder produziert wird, wie lange und in welcher Form es gelagert verfügbar sein kann.



Seien Sie neugierig „Ihre“ Produzenten herauszufinden; den einen gleich vor der Haustür, den anderen etwas weiter ent-fernt; und informieren Sie sich bei diesen über ihre Produk-tionsbedingungen.



Sehen Sie, auf wie viele Arten Sie etwas zubereiten können - warm, kalt, roh, gegart, süß, salzig, sauer, fest, flüssig, ve-getarisch und nicht vegetarisch - und wie Sie mit einfachen Mitteln Nahrungsmittel konservieren können.



Folgen Sie im Jahreslauf diesem Buch, das Sie über

- die im mitteleuropäischen Raum produzierten,
- saisonal oder ständig verfügbaren Nahrungsmittel infor-miert, und
- internationale Rezeptvorschläge präsentiert.



Finden Sie für 365+1 Tage je ein Rezept, das diesen An-sprüchen entspricht.

Dieses Buch möchte Ihnen ganz undogmatisch dabei helfen, sich an regionalen und saisonalen Erzeugnissen zu orientieren. Sie selbst entscheiden, in welchem Maße Sie dies wollen und wie viele und welche Produkte, die durch internationalen, auch Fairen Handel erhältlich sind, gegebenenfalls dazu kommen.

Rund ums Jahr Guten Appetit!

Wünscht Ihnen Gudrun Mehlo

# Einführung

## Zum Buchinhalt

Gleich zu Anfang werden die verwendeten **Begriffe** der Regionalität und Saisonabhängigkeit geklärt und die verwendete Systematik vorgestellt.

Ein **Saisonkalender** zeigt Ihnen auf, wann saisonabhängige regionale Erzeugnisse im Handel frisch (wenn verfügbar auch aus Lagerbestand) zu bekommen sind.

Regionale aber saisonunabhängige Lebensmittel sind im Kapitel **Ganzjährig erhältliche Frisch- und Dauerwaren** aufgelistet.

Bevor es mit dem Kochen losgeht, bekommen Sie eine Übersicht zu **Kochtechniken und -begriffen**.

Im Abschnitt **365+1 Zutaten und Rezepte** wird Ihnen für jeden Tag des Jahres ein Erzeugnis vorgestellt, das zu dieser Zeit auch zu bekommen ist. Dazu jeweils ein Rezept, das saisonal realisierbar ist und in dem dieses Produkt eine wichtige Rolle spielt. Zusätzlich gibt es Infos unterschiedlichster Art zu den Lebensmitteln.

Sie werden internationale Rezepte, bekannte Klassiker wie auch neue Kreationen ganz unterschiedlicher Art antreffen: Mal passen sie als Frühstück oder Imbiss, mal als Hauptmahlzeit oder zur Kaffeezeit. Wenn erforderlich wird nach eigenem Gusto ergänzt, zusätzlich bekommen Sie dazu auch Vorschläge.

Und rund um die Rezepte gibt es jede Menge Tipps.

Es handelt sich hier nicht um ein klassisches Kochbuch, daher ist das Bemühen nicht, komplette Menus, sondern eine schmackhafte Verarbeitung der jeweiligen Lebensmittel vorzustellen.

Im Anschluss finden Sie **Herstellungshinweise** für einige beliebte Rezeptbestandteile, die Sie andernfalls als Fertigprodukte kaufen müssten. Außerdem gibt es Anleitungen für diverse vielseitig verwendbare **Grundrezepte** und für einfaches **Konservieren**.

Ein **Produkt-Verzeichnis** führt für jedes Erzeugnis auf, auf welcher Seite es vorgestellt wird.

Im Zweifelsfall folgen die Bezeichnungen eher den marktüblichen Auszeichnungen als der streng botanischen Zuordnung, sodass Sie diese beim Einkauf auch wiederfinden.

Überhaupt bittet die Autorin um die Großzügigkeit der Leser bei den Erzeugnisnamen, denn es war ihr unmöglich, alle lokalen Namen zu kennen und aufzuführen. So werden nur einige gängige Bezeichnungen angeführt.

Ein **Rezept-Verzeichnis** mit allen Rezeptnamen hilft Ihnen, die

Liebblingsrezepte schnell wieder zu finden.

Auf die Abbildung fertiger Speisen wird verzichtet, dafür werden alle vorgestellten Lebensmittel detailliert abgebildet und beschrieben.

Eine Auflistung von Bezugsquellen wird nicht angeboten, da diese dem Anspruch auf Vollständigkeit niemals genügen könnte.

Nutzen Sie alle regionalen Möglichkeiten des Handels vor Ort, seien es Supermärkte, Einzelhandel, Reformhäuser, Bio-Läden, Wochenmärkte oder Direktvermarktungsangebote. Informationen hierüber erhalten Sie auch von Gemeinden, Verbraucherberatungen und im Internet. So werden Sie die Ihnen zur Verfügung stehenden Bezugsmöglichkeiten kennenlernen. Fragen Sie unbekümmert nach regionalen Produkten und verstärken Sie somit die Nachfrage und damit das Angebot.

## Begriffe und Systematik

### Regionale Lebensmittel

sind ganz einfach gesagt diejenigen, die in Ihrem Lebensumfeld produziert und angeboten werden. Sie entscheiden selbst, welche Entfernungen für Sie realisierbar bzw. akzeptabel sind. Nicht jedes Gemüse/Obst hat überall ideale Anbaubedingungen, gewisse Transportwege sind manchmal unumgänglich. Hier lässt sich jedoch das Optimum finden; oder als Ersatz etwas anderes einsetzen. Wer nicht dogmatisch sein möchte, lässt auch mal einen Kompromiss zu.

Sie werden immer wieder Rezipthhinweise wie „reifer Hartkäse“ oder „dazu Kurzgebratenes“ finden, ohne dass diese Produkte näher benannt sind. Hier nehmen Sie das, was Ihre Region bietet, dem Vorschlag am nächsten kommt oder einfach Ihrem Geschmack am ehesten entspricht.

### Saisonale Lebensmittel

können nicht das ganze Jahr über frisch geerntet werden. Um die Saison zu verlängern, muss man sie einlagern oder konservieren.

Alle saisonabhängigen Lebensmittel sind im Saisonkalender mit ihrer Verfügbarkeit und dem Zustand, in dem sie verfügbar sind, aufgeführt. **Saison** bedeutet, dass in dieser Zeit frisch geerntet wird. Die Verfügbarkeit des Frischproduktes kann durch Lagerung natürlich länger sein.

Die Verfügbarkeit als Trockenprodukt wird nicht im Saisonkalender gekennzeichnet, da es sich dann um eine haltbare Dauerware handelt, wie weiter unten auf Seite 10 behandelt.

# Saisonkalender

Der Saisonkalender als Übersichtstabelle liegt diesem Buch bei. Sie können ihn an die Wand pinnen und haben so vor jedem Einkauf einen schnellen Überblick.

Nur saisonabhängige regionale Produkte finden sich darin, jeweils mit den Zeiten, in denen sie auf dem Markt verfügbar sind.

Dieser Kalender ist nicht vollständig! Es gibt Nischenprodukte, die nicht erscheinen, wie Kiwi oder Feige. Auch können nicht alle - und immer wieder neue - Sorten, aufgeführt werden. Aber sie finden alle Rezeptbestandteile. Greifen Sie zu, wenn Sie etwas Neues entdecken!

Der Saisonkalender unterscheidet zwischen

- - **erntefrisch** (und eventuell nicht lagerbar)
- - **Lagerware** (zeitweise aus Lagerbestand erhältlich)
- - **Jagdsaison** (bei Wild)

## Chancen und Risiken erntefrischer Ware

Nicht nur der internationale Handel, sondern auch die moderne Agrar- und Gartenbautechnik lässt bei etlichen Produkten die Saisongrenzen verschwimmen und verschwinden. Dies ist stets einem hohen Energieverbrauch geschuldet. Regionaler Anbau kann auch in hoch technisierten Gewächshäusern stattfinden, verbraucht dann entsprechend Energie und bringt teure Produkte hervor.

Im Sinne des Buches ist es, über Verfügbarkeiten mit geringem Energieeinsatz zu informieren. Das heißt konkret, der Anbau findet im Freiland statt, unter unbeheiztem Dach oder unter Folie. Letztere zwei Methoden erweitern die Freilandproduktion mit einem vertretbaren Energieaufwand (für Material).

Erntezeiten aus beheizten Gewächshäusern sind nicht aufgeführt.

Zuchtpilze haben eine Sonderstellung, da sie nicht im Freiland gezogen werden können, sondern nur in klimatisierten Produktionsräumen. Dies geht nicht ohne besonderen Energieeinsatz.

## Chancen und Risiken bei Lagerware

Im Wesentlichen wird auf 2 Arten gelagert: kühl und frisch in Kellern unter Nutzung der natürlichen Umgebungsatmosphäre, was auch in entsprechenden eigenen Kellern gemacht werden kann; und in reifungsverlangsamender Atmosphäre in Kühlräumen. Sicher ist, dass die zweite Methode deutlich energieaufwendiger ist als die erste. Nicht wirklich geklärt ist, wann die Energiebilanz der aufwendigen Lagerung zu Gunsten eines Ferntransportes kippt.

## Die Sortierung der Produkte

Die Zuordnung der Erzeugnisse zu Gruppen entspricht nicht der botanischen Zugehörigkeit, sondern den landläufigen, vom Handel und in Rezepten verwendeten Bezeichnungen. Das entspricht einer Mischung aus Botanik, Aussehen und bekannten Verzehrarten. Dass es keine exakte und von allen gleich verstandene Einteilung gibt, kommt einfach daher, dass der Eine als (Rohkost-)Salat verzehrt was der Andere kocht, oder auch die gleiche Person einmal so und einmal so: Wurzelgemüse als Salat oder Gemüse, „Salat“ als gegartes Gemüse, „Gemüse“ als Salat, etc.

Die Autorin möchte hier keine akademische Diskussion lostreten sondern lediglich die Übersicht vereinfachen:

- Obst
- Kräuter/Wildsalate/Gewürze
- Hülsenfrüchte (Schoten)
- Fruchtgemüse (aus Blüten entstanden) und Pilze
- Kohlgemüse
- Blatt- und Stielgemüse, Salate
- Wurzelgemüse (ganz und halb im Boden reifend)
- Wild

## Ihr Umgang mit dem Saisonkalender

Die angegebenen Monate zeigen die maximale Spanne der Verfügbarkeit, wobei es zwischen Nord und Süd, Ost und West und natürlich von einem Jahr zum anderen Unterschiede geben kann. Diese werden Sie für Ihre Region selbst herausfinden, indem Sie in diesen Zeiten konkret suchen und nachfragen.

Preislich sind die Haupterntezeiten die interessantesten, insbesondere wenn Sie konservieren wollen.

Der Handel informiert nicht automatisch über die Produktions- bzw. Lagerbedingungen. Sie können jedoch davon ausgehen, dass außerhalb der im Saisonkalender aufgeführten Zeiten mit zunehmendem Abstand (Vorverlagerung und Nachverlagerung der Verfügbarkeiten) der Energieaufwand für Produktion und Lagerung wächst.

Ideal ist es, die Produzenten zu kennen und fragen zu können und dann zu entscheiden, was eingekauft wird oder auch nicht, und welche Alternativen in Frage kommen und wo Kompromisse gemacht werden. Aber natürlich können Sie die Produzenten nicht immer direkt fragen.

Daher unterstützt Sie der Saisonkalender bei der Auswahl.

Erzeugnisname		weitere Namen	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Obst	Apfel Frühapfel	Apfel, Afolter, Höltje												
	Apfel wenig lagerfähig	Apfel, Afolter, Höltje	■											
	Apfel lagerfähig	Apfel, Afolter, Höltje	■	■	■	■	■	■						
	Aprikose	Marille												
	Birne eher früh	Bürne, Biara												
	Birne eher spät	Bürne, Biara	■	■	■	■	■							
	Blaubeere Kultur	Kultur-Heidelbeere												
	Blaubeere wild	Moos-, Krack-, Heidelbeere												
	Brombeere	Kratzbeere, Schwarzbeere												
	Erdbeere eher früh	Breschdling, Ärdbeeri												
	Erdbeere eher spät	Breschdling, Ärdbeeri												
	Walderdbeere	Monatserdbeere												
	Hagebutte	Hagebutze, Hainbütte												
	Himbeere rot + gelb	Kratzbeere, Hengale												
	Holunderblüte	Holler, Holder, Eller												
	Holunderbeere	Fliederbeere												
	Johannisbeere rot + gelb	Ribisel, Träuble												
	Johannisbeere schwarz	Wanzenbeere												
	Kirsche sauer	Weichsel, Weixel, Morelle												
	Kirsche früh	Süßkirsche												
	Kirsche spät	Süßkirsche												
	Kirsche wild, Kornelkirsche	Herlitzte, Dörlitze												
	Mirabelle	gelbe Zwetschge, Kriecherl												
	Pflaume eher früh													
	Pflaume eher spät													
	Pflaume wild, Kirschpflaume	Kirschpflaume, Türkenkirsche												
	Physalis	Blaskirsche, Andenbeere												
	Quitte Apfel- und Birnenform	Schmeckbirne, Kütte												
	Rhabarber	Gemüserhabarber												
	Stachelbeere rot + grün	Ogrosel, Chrosle												
Weintraube eher früh	Traube, Tafeltraube													
Weintraube eher spät	Traube, Tafeltraube													
Zwetschge eher früh	Zwetsche, Zwetschke													
Zwetschge eher spät	Zwetsche, Zwetschke													

# Ganzjährig erhältliche Frisch- und Dauerwaren

Alle hier aufgeführten Lebensmittel werden im Kapitel über Zutaten und Rezepte vorgestellt. Die Liste ist nur beispielhaft. Sie werden jederzeit weitere ähnliche Produkte auf dem Markt entdecken und sollen diese natürlich auch nutzen.

## Frischwaren

Nicht wenige Nahrungsmittel werden ganzjährig frisch produziert und stehen aus regionaler Erzeugung in bester Qualität zur Verfügung.

<b>Milchprodukte</b>		
Butter	Kuhmilch	Quark
Buttermilch	Kuhmilch-Käse	Sahne
Butterschmalz	Ziegenmilch-Käse	Sauerrahm
Crème fraîche	Schafsmilch-Käse	Joghurt
Dickmilch	Mozzarella/Paneer	

<b>Fleisch- und Wurstwaren</b>		<i>als</i>
Ente	Rind	<i>Fleisch</i>
Gans	Schwein	<i>Schmalz</i>
Hähnchen	Lamm/Schaf	<i>Schinken</i>
Suppenhuhn		<i>Wurst</i>
Truthahn/Pute		<i>Hackfleisch</i>

<b>Fisch</b>	
Forelle	Saibling

<b>Zuchtpilze</b>		
Champignons	Portobello	Shii-Take
Kräuterseitlinge	Austernpilze	Buchenpilze
Igelstachelbart		

<b>Eier</b>		
weiß	braun	grün

## Dauerwaren

Dauerwaren haben zwar konkrete Erntezeitpunkte, werden aber in haltbarer Form (getrocknet, ausgepresst etc.) in ganzjährig gleicher Qualität angeboten und verzehrt.

<b>Getreide und Körnerartige</b>		<i>als</i>
Amaranth	Hafer	<i>Korn</i>
Buchweizen	Hirse	<i>Flocken</i>
Dinkel	Mais	<i>Schrot</i>
Gerste	Roggen	<i>Grieß</i>
Grünkern	Weizen	<i>Mehl</i>

<b>Trockenfrüchte</b>		
Ackerbohnen	Apfelchips	Pilze getrocknet
Erbsen	Birnenschnitz	
Kernbohnen	Dörripflaumen	
Linzen		

<b>Süßungsmittel</b>		
Apfel-/Birnenkraut	Blütenhonig	Rübensirup
Apfel-/Birndicksaft	Rapschhoney	

<b>Öle + Essig</b>		
Kürbiskernöl	Rapsöl	Walnussöl
Mohnöl	Sonnenblumenkernöl	Apfelbalsamico

<b>Kerne</b>	
Haselnüsse	Sonnenblumenkerne
Walnüsse	Kürbiskerne

# Kochtechnik und Kochbegriffe

## Temperatur Kochen

Es gelten im Wesentlichen 3 Hitze-Stufen: schwach - mittel - stark (oder nieder - mittel - hoch). Egal welche Einheiten auf den Knöpfen stehen: kleinster Wert bzw. unterer Anschlag bis höchster Wert bzw. oberer Anschlag. Feinabstufungen ergeben sich aus Ihren eigenen Erfahrungen.

## Temperatur Backen

Die Angaben in den Rezepten sind Richtwerte, denn Herde haben unterschiedliche Techniken und unterschiedliches Alter - und damit Möglichkeiten der Einstellung. In der Anleitung zu Ihrem Herd finden Sie Tabellen mit Back- und Bratwerten für Ihren Backofen. Es lohnt sich, diese auszudrucken oder zu kopieren und in Griffnähe zu legen.

Umluft- und Heißluftherde müssen nicht so stark geschaltet werden, da sich die Hitze günstig verteilt (Energieargument).

Wer es genau wissen will: Ein Backofenthermometer hilft die Lage im eignen Herd festzustellen.

## Umrechnung Gas-Stufen zu Elektro-Temperatur

Diese Tabelle gibt eine Übersicht über die Richtwerte:

	Gas	Elektro Ober-/ Unterhitze	Elektro Umluft/ Heißluft
leichte Hitze	1-2	160-180	140-160
Mittelhitze	2-3	180-200	160-180
gute Mittelhitze	3-4	200-220	180-200
starke Hitze	4-5	220-240	200-220
Brathitze	4-8	220-300	200-280

## Mengeneinheiten

Pr	Prise; so viel, wie zwischen 2 Fingerspitzen passt
TL	ein Teelöffel gestrichen voll (manchmal ts = Teaspoon)
EL	ein Esslöffel/Suppenlöffel gestrichen voll (manchmal tb = Tablespoon)
Handvoll	so viel wie locker in eine Hand passt
Bund	Handvoll, im Handel oft so angeboten
l	Liter
ml	Milli-Liter, tausendstel Liter; 1000 ml = 1 Liter
cl	Centi-Liter = 10 ml = 0,01 l, hundertstel Liter
dl	Deziliter = 100 ml = 0,1 l, zehntel Liter
cup	Tasse (amerikanisches Maß) = knapp 1/4 Liter
g	Gramm; 1000 g = 1 kg
dag	Dekagramm = Deka = 10 g; 100 dag = 1 kg
kg	Kilogramm
Stk	Stück

## Sehr hilfreiche Küchenutensilien

Neben allen „normalen“ Utensilien wie Rührlöffeln, Töpfen, Pfannen, Schüsseln etc. sind zusätzlich einige spezielle Teile sehr nützlich:

- je ein Kochtopf sehr **hoch** und sehr **breit**
- Pfanne **hochrandig**/Wokpfanne
- Auflaufform für Backofen
- **hochrandiges** Backblech/Bratenblech/Bratenpfanne
- Pürierstab
- Flotte Lotte
- Spätzles-/Kartoffelpresse
- Backofenthermometer
- Pilzbürste
- Dämpfsieb

## Portionsgrößen

Dies sind hilfreiche Größen, um die Mengen für verschiedene Personenanzahlen zusammenzustellen. Wer weiß schon, wieviel ein ganzer Krautkopf wiegt oder eine ganze Lammkeule auf die Waage bringt? Wiegen Sie auch selbst mal Salatköpfe oder Äpfel, um dies ins Gefühl zu bekommen.

Folgende Angaben gelten für 1 Person:

Suppe als Vorspeise Teller 250 ml / Tasse 150 ml  
Suppe als Hauptgericht/Eintopf 500 ml

Gemüse als Beilage, geputzt 150-200 g  
Gemüse als Hauptgericht, geputzt 300-400 g  
Gemüse als Rohkost, geputzt 150-200 g  
Salat, geputzt 150 g

Kernbohnen als Hauptgericht 80-100 g

Obst frisch 200-250 g  
Obst als Kompott 150-200 g

Kartoffeln als Beilage 150-200 g  
Kartoffeln als Hauptgericht 250-300 g

Nudeln trocken als Beilage 50-80 g  
Nudeln trocken als Hauptgericht 80-120 g  
Nudeln frisch gemacht als Beilage aus 70 g Mehl  
Nudeln frisch gemacht als Hauptgericht aus 100 g Mehl  
genauso frische Spätzle

Fleisch mit Knochen 200-250 g  
Fleisch ohne Knochen 150-200 g  
Hackfleisch 100-125 g

Geflügel ganz 250-400 g  
Geflügel Filet 150-200 g

Fisch ganz 250-300 g  
Fisch Filet 150-200 g

## Kochbegriffe

### al dente

bissfest; beim Beißen soll ein leichter Widerstand spürbar sein

### ablöschen

in Fett Gebratenes mit einer Flüssigkeit übergießen und damit das erhitzte Fett auf unter 100° abkühlen

### anschwitzen, mitschwitzen

in Fett heiß werden lassen, bevor mit Flüssigkeit abgelöscht wird

### backen

im Backofen garen (mit oder ohne Abdeckung)

### überbacken, gratinieren

im Backofen (fertig) garen; meist zuletzt ohne Abdeckung, damit eine Kruste entsteht

### blindbacken

hierzu hält man sich 1 kg getrocknete Erbsen bereit, die immer wieder verwendbar sind:

Kuchenform mit ausgerolltem Teig auslegen, den Boden mit Backpapier bedecken, dann die Form mit Erbsen füllen. Bei 200° vorgeheizt 10 Min backen. Der Rand bleibt dann schön stehen

### ausbacken, frittieren

in einer Pfanne mit weniger oder mehr Fett garen

### blanchieren

gewaschenes Gemüse 1 Min lang in bereits kochendes Wasser geben und dann wieder herausfischen; z.B. für Mixed Pickles oder um Gemüse für Rohkostsalate ein bißchen anzugaren

### bräunen

die Außenseite des Bratgutes soll bräunlich-braun werden

### braten

in einer Pfanne/Topf mit Fett und ohne Flüssigkeit garen, auf dem Herd oder im Backofen (mit oder ohne Abdeckung)

### anbraten

bei hoher Temperatur mit Fett von allen Seiten anbräunen, danach zurückstellen und nach Rezept weitergaren

### Dunst bzw. dämpfen

das passende Behältnis in einem (hohen) Topf mit erhitztem Wasser so anbringen, dass es ÜBER dem Wasser bleibt, und darin das Kochgut erwärmen und garen; das können Gefäße aller Art sein (kein Plastik!), aber auch Siebe (größenverstellbares Dampfsieb

## 365+1 ZUTATEN UND REZEPTE

### Die Zutaten

Sie bekommen zu jeder Zutat Hinweise unterschiedlichster Art. Das können eventuell nicht so bekannte Besonderheiten sein oder Hinweise zum Einkauf. Sie werden auf günstige Zeiten zum Konservieren aufmerksam gemacht oder darauf, was Sie vielleicht selbst in der Wohnung, auf dem Balkon oder im Garten ziehen können.

Es könnte sein, dass Sie in einzelnen Fällen eine Zutat nicht bei Ihren Bezugsquellen bekommen können. Improvisieren Sie, vergessen Sie aber nicht, das Lebensmittel trotzdem nachzufragen, denn bekanntlich schafft die Nachfrage auch den Markt.

Außerdem werden Sie in Ihrer Region Nahrungsmittel finden, die nicht aufgeführt sind, da es überall spezielle Sorten oder Ausprägungen von Produkten gibt, oder weil aufgrund speziellen Kleinklimas besondere Wachstumsbedingungen gegeben sind. Reihem Sie diese Zutaten in Ihre Rezepte ein!

Die aufgeführten regionentypischen Bezeichnungen sind keinesfalls vollständig, sondern beispielhaft.

### Die Rezepte

Die folgenden Rezepte sind unterschiedlichster Art.

In manchen Fällen stellen sie eine Hauptmahlzeit dar, manchmal eine Beilage, Vorspeise oder Nachspeise. Einmal eine leichte Erfrischung, ein andermal deftige Hausmannskost. Es kann ein Getränk sein oder etwas Leckeres zum Kaffee.

Die Rezepte stammen aus unterschiedlichen Ländern, sind in der Regel jedoch mit deutschem Namen aufgeführt, oder aber es steht eine deutsche Bezeichnung dabei.

Häufig gibt es Vorschläge zur Ergänzung des Rezeptes, aber hier sind Ihrer eigenen Phantasie und Ihrem Geschmack keine Grenzen gesetzt. Tauschen Sie auch mal „heute“ und „morgen“.

Und dann möchte Ihnen dieser und jener Tipp bei der Kochtechnik helfen.

Wenn Sie spezielle Zutaten oder Gewürze nicht mögen, ersetzen Sie diese oder probieren Sie es ohne.

Es wird zum Braten grundsätzlich (neben Öl) Butterschmalz anstelle Butter verwendet, da dies nicht so leicht verbrennt. Freilich können Sie auch Butter verwenden, müssen dann eben entsprechend auf die Hitze achten.

Beachten Sie bitte, dass die Temperatur-Angaben sich immer auf Ober-/Unterhitze-Backöfen beziehen, für Umluft müssen Sie die

Temperaturen reduzieren („Temperatur Backen“ auf Seite 11).

Die Mengen beziehen sich in etwa auf vier „Normalesser“. „In etwa“ deshalb, weil keine vollständigen Menus aufgeführt sind, und Sie selbst entscheiden, was noch dazu gegessen wird und ob überhaupt. Als Hauptmahlzeit mag etwas zu wenig erscheinen, als Imbiss völlig ausreichend. Es gibt auch Rezepte, bei denen gleich auf Vorrat gekocht wird; und solche, die Angaben „pro Person“ haben, da müssen Sie dann etwas rechnen.

### Und was gibt es morgen?

Schauen Sie immer schon einen Tag zuvor in das Rezept für „morgen“, es könnte sein, dass Sie etwas vorbereiten müssen (einweichen, einlegen etc.). Auch entspannt sich so die Einkaufsplanung.

9. Januar

## Butterschmalz

= geklärte Butter = reines Butterfett, das durch Entfernen des Wassers und weiterer Stoffe wie Eiweiße oder Laktose aus der Butter gewonnen wird. Es ist stark erhitzbar ohne schwarz zu werden und außerhalb des Kühlschranks haltbar. (Seite 198!)



## Apfel-Beignets

**4 Äpfel** schälen, teilen, entkernen und in dünnere Schnitze schneiden.

**125 g Mehl** mit

**1 Pr Salz** und

**1 EL Zucker** vermischen, dann mit

**20 ml Bier** zu einem dickflüssigen Teig verrühren.

**2 Eier** vorsichtig darunterermischen, bis der Teig glatt wird. Jetzt

**30 g geschmolzene Butter** einrühren.

**100 g Butterschmalz** in einer hochrandigen Pfanne oder einem breiten Topf (wegen Spritzens) erhitzen.

Die Apfelschnitze durch den Teig ziehen und in dem Schmalz beidseitig langsam goldgelb ausbacken.

**1 EL Puderzucker** zum Überpudern der Beignets vor dem sofortigen Servieren.

Mit Vanillesoße (Seite 199) zum sich Sattessen.

Wer eine Friteuse hat, kann diese natürlich genauso verwenden.

**HINWEIS** Das Schmalz bleibt neutral und kann für weitere Speis Zubereitungen verwendet werden.

10. Januar

## Kartoffel violett

Violette Kartoffelsorten sind Hingucker, als Kartoffelsalat ebenso wie Kartoffelbrei oder wie beim Rezept hier. Sie schmecken wie gelbe Sorten.



## Kartoffeln knusprig vom Blech

**50 g Butterschmalz** schmelzen und die Hälfte davon auf einem tiefen Backblech verteilen.

Backofen auf 200° vorheizen.

**1,2 kg (möglichst festkochende) Kartoffeln** schälen und in feine Scheiben hobeln.

Sollten die Kartoffeln eine feine Haut haben und Sie dies mögen, geht es auch, sie gut zu waschen und mit Haut zu hobeln. Bei Schnitt von Hand versuchen, gleich dicke Scheiben zu erzeugen.

Die Scheiben nun dachziegelartig in Reihen in dem Backblech auslegen.

Das restliche Butterschmalz darüber träufeln.

**100 g reifen Hartkäse** reiben und darüberstreuen.

Bei 200° in 30 Min im Backofen backen.

Dazu gehört frischer bunter Salat, z.B. aus Weißkohl und Möhren.



**TIPP** Für violette Kartoffeln: Diese ungewöhnliche Farbe sollte immer gezielt eingesetzt werden, also in Kontrast zu anderen Farben. Da die Farbe beim Kochen etwas ausblutet, sollten sie separat gekocht werden.

**12. Februar**

## Kürbis Blauer Ungar

Der Blaue Ungar mit seiner überraschenden Farbe ist viele Monate lang haltbar, solange er nicht angeschnitten ist. Das gilt im Übrigen für die Lagerung aller Kürbisse: nur am Stück.



## Kürbis-Gnocchi

**750 g Kürbis „Blauer Ungar“** in Schnitze schneiden, entkernen und im Backofen bei 180° 45 Min backen. Einige Schnitze beiseite stellen, das restliche Kürbisfleisch aus der Schale lösen und pürieren. Das feuchte Mus in einem Tuch ausdrücken.

**250 g Frischkäse** und

**150 g reifen Hartkäse**, gerieben,  
**1 Ei** und

**150 g Mehl** mit dem Kürbismus verkneten, mit **S+P+Muskat** würzen.

Zu weichen Teig mit Mehl noch etwas fester machen.

**Salzwasser** in einem breiten Topf zum Sieden bringen.

Kleine Teigkugeln (Ø 1,5 cm) formen und mit den Zinken einer Gabel in der Handfläche etwas flachdrücken. Eine Topfladung vorbereiten, die Gnocchi auf einer bemehlten Fläche zwischenslagern. Wenn die Hände kleben, einfach etwas bemehlen. Die Gnocchi im siedenden Wasser 5-7 Min ziehen lassen. Mit einer Siebkelle herausheben und warmstellen, bis alle fertig sind.

**100 g Schalotten** pellen und fein würfeln und in

**75 g Butterschmalz** in einem Töpfchen glasig dünsten.

**Ca. 10 Salbeiblätter** grob zerkleinern und in der Butter 1 Min mitdünsten. Die Gnocchi mit den beiseite gestellten Kürbisschnitzen auf einer Platte anrichten und mit der Salbeibutter übergießen.

**13. Februar**

## Buttermilch

Buttermilch entsteht bei der Butterherstellung. Manche Produkte enthalten tatsächlich kleine Butterstückchen. Sie hat maximal 1% Fettanteil und ist leicht säuerlich.



## Scones

**300 g Mehl**

**4 TL Backpulver/Natron** und

**1 Pr Salz** zusammen in eine Schüssel sieben und mit

**50 g Butter** zu einer krümeligen Mischung verkneten. Dann

**40 g Zucker** und

**300 ml Buttermilch** hinzugeben und alles gut vermengen.

Den Backofen auf 220° vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas durchkneten und dann ca. 2,5 cm dick ausrollen. Mit einer runden Ausstechform (Ø 5-6 cm) die Scones ausstechen und nicht zu eng auf das Backblech legen, da sie noch aufgehen. Restlichen Teig wieder ausrollen, ausstechen etc., bis alles aufgebraucht ist.

Die Scones mit

**Milch** bestreichen und 12-15 Min bei 220° backen, bis sie goldgelb sind.

Scones werden lauwarm oder ausgekühlt mit Marmelade, Sahne, auch Frischkäse serviert.

Zur Tea time.

**FRAGE** Schon mal Dauerbackpapier (waschbar) ausprobiert?

## 17. März

### Schaf-/Lamm-Fleisch Kotelett

Unterschiedliche Bezeichnungen erklären sich so: Lamm-Fleisch stammt von Tieren im ersten Lebensjahr, Schaf-Fleisch von ausgewachsenen Tieren. Je älter das Tier, desto strenger der Fleischgeschmack - man wähle nach persönlicher Vorliebe.



### Lamm-Koteletts

**8 Lammkoteletts** unter fließendem Wasser abspülen, falls sich Knochensplitterchen darauf befinden. Sorgfältig trockentupfen.

**4 Zweige Zitronenmelisse** abzupfen.

**3 Knoblauchzehen** abziehen und zerdrücken

**1 Zitrone** säubern und in feinen Streifen abschälen (mit einem Julienne-Messer ideal), dann die Zitrone auspressen. Den Saft mit dem Knoblauch und **100 ml Olivenöl** vermengen.

Die Koteletts mit dem Öl einpinseln, in eine Schüssel legen, lagenweise mit Zitronenschale und Zitronenmelisseblättchen belegen, zuletzt das restliche Öl darüber. 3 Std unter gelegentlichem Wenden, damit die Marinade auch überall hin kommt, ziehen lassen.

Vor dem Braten oder Grillen die Blättchen abstreifen, sie würden schwarz verbrennen.

Die Koteletts in einer Pfanne in

**2 EL Öl** von beiden Seiten braten, anschließend mit **S+P** würzen.

Dazu Gemüse oder frischen Salat.

## 18. März

### Mohn-Öl

Mohnöl schmeckt intensiv und ist daher ideal als „Würzöl“ zusammen mit einem geschmacksneutralen Öl zu verwenden. Sie brauchen also keine großen Mengen davon.



### Randen-Carpaccio

**300 g Randen (Rote Beete)**, roh, schälen (Küchenhandschuhe!), in sehr feine Scheiben hobeln und diese auf einer größeren Platte nebeneinander auslegen.

**S+P** darüber streuen.

**1 Zitrone** auspressen und den Saft mit

**1 TL Honig** gut vermischen. Zusammen mit

**2 TL Meerrettich** frisch gerieben (auch Sahne-Meerrettich, falls bereits vorhanden),

**1 EL Apfel-Balsamico** und

**4 EL Mohnöl** in einer Schale mit einem Schneebesen kräftig verschlagen, anschließend über die Randen verteilen. 15 Min einziehen lassen.

Dann noch

**1 säuerlichen Apfel** schälen und reiben und zuletzt über die ganze Platte verstreuen.

Mit frischem Brot als Vorspeise servieren.

**Tipp** Wer rohe Randen nicht so gerne mag, kann das Carpaccio auch mit gekochten Rüben machen, es ist dann halt nicht mehr ganz stilecht.

6. April

## Dinkel-Korn

Regionale Mühlen haben in der Regel das komplette Angebot an Getreide. Da es lange haltbar ist, lohnt sich ein gelegentlicher Großeinkauf.



## Dinkel-Gemüse

**200 g Dinkelkörner** in **1/2 l Gemüsebrühe** 30 Min köcheln, dann von der Herdplatte nehmen und noch 30 Min quellen lassen.

In der Zwischenzeit **100 g Blumenkohl** und **100 g Brokkoli** säubern und in sehr kleine Röschen schneiden. Die Brokkolistiele schälen und würfeln.

**200 g Kartoffeln** schälen,  
**100 g Möhren** schälen,

**100 g Staudensellerie** säubern und alles fein würfeln.

**1 Zwiebel** schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden.

**2 dicke Scheiben Fleischkäse** in 1 cm Würfel schneiden.

**1 EL Butterschmalz** in einem großen Topf erhitzen, alles Gemüse außer Blumenkohl- und Brokkoliröschen kurz anschwitzen und mit

**1 l Gemüsebrühe** ablöschen. 10 Min köcheln lassen.

Jetzt die Dinkelkörner samt Brühe, Blumenkohl, Brokkoli und Fleischkäsewürfel dazu geben und nochmal max. 5 Min köcheln. Nicht zu lange, die Röschen sollen noch knackig sein. Mit **S+P** abschmecken.

7. April

## Zwiebel rosé

Eine meist milde Zwiebel, die man idealerweise entsprechend ihrer Farbe absichtlich so verwendet, dass es appetitliche Farbeffekte gibt.



## Zwiebel-Salat

**5-6 Zwiebeln** schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln, in eine Schüssel geben und mit **1 l kochendem Wasser** übergießen.

**1 Lorbeerblatt** und **einige Wacholderbeeren** dazu geben. Zugedeckt 4-6 Std ziehen lassen.

Wasser abgießen, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren entfernen und die Zwiebeln etwas ausdrücken.

Mit

**2 EL Essig**

**2 EL Öl**

**S+P+Paprikapulver süß** eine Salatsoße herstellen und über die Zwiebeln geben.

Ein besonderer Salat für ein Büffet oder eine sommerliche Grillparty.



**HINWEIS** Natürlich kann man jede andere Zwiebel auch nehmen, aber mit den rosé-farbenen sieht der Salat am besten aus.

**26. April**

## Salbei langblättrig

Salbei gibt es in verschiedenen Sorten, die sowohl in der Blattform als auch Farbe unterschiedlich sind. Wichtig ist, dass es sich um Gewürzsalbei handelt und nicht um den durchaus bekannten Wiesensalbei.



## Salbei-Pesto

**100 g Salbeiblätter** und **40 g Walnüsse oder Sonnenblumenkerne** fein hacken und mit **etwa 1/4 l (Oliven-)Öl** vermischen, dann mit einem Pürierstab pürieren.

**50 g reifen Hartkäse** reiben und mit einrühren.

**S+P**, und nach Geschmack

**1 zerdrückte Knoblauchzehe** dazugeben.

Passt als Soße zu Nudeln, als Brotaufstrich oder zu gegrilltem Gemüse, Fleisch und Fisch.

Das frische und offene Pesto ist zum baldigen Verzehr bestimmt.

**TIPP** Um Pesto aufzubewahren, sollte man eher kleinere Twist-Off-Gläser bis zum Rand damit befüllen und die oberste Schicht mit Olivenöl bedecken. So kann man es im Kühlschrank monatelang lagern. Nach Öffnung eines Glases aber rasch verbrauchen.

**27. April**

## Raps-Öl

Wie bei anderen Pflanzenölen gibt es auch hier einen Unterschied zwischen Heißpressung: Hoch erhitzbares Öl mit einem neutralen Geschmack, und Kaltpressung: Öl mit einem Eigengeschmack. Grundsätzlich feines Öl für alle Küchenzwecke.



## Würstchen im Schlafrock

**Quark-Öl-Teig** in der salzigen Variante nach Grundrezept (Seite 202) herstellen. Lassen Sie von dem Eiweiß ein kleines bißchen zum Einpinseln der Teigkanten übrig, oder spendieren Sie dazu ein weiteres Ei.

Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Den Backofen auf 180° vorheizen.

**12 dünne kurze Würstchen**, oder 6 längere halbiert, bereitstellen.

Den Teig ausrollen und Stücke in Würstchenlänge und etwas geringerer Breite schneiden, also ca. 15x10 cm, so dass die Würstchen darin eingewickelt werden können.

Die Würstchen in langer Richtung auflegen. Die Ränder, die beim Aufrollen übereinander kommen werden, mit **Eiweiß** einpinseln. Die Würstchen umwickeln, und die Röllchen mit der „Verschlußseite“ nach unten auf das Backblech legen.

Die Röllchen mit Milch bestreichen, dann 15-20 Min bei 180° backen bis sie goldbraun sind.

Dazu Salat oder Rohkost-Fingerfood.

1. Juni

## Schafs-Käse Feta-Art

Der Name „Feta“ ist für griechische Herkunft geschützt, daher finden wir regionale Käse als „Käse (Feta-Art)“, „Pheta“, „Balkankäse“, „Hirtenkäse“, „Käse nach Balkanart“, „Schipkakäse“, „Salatkäse nach griechischer Art“ etc.



## Empanada

**Empanada-Teig** wie in Grundrezept Seite 203 beschrieben vorbereiten.

**1 große rote Gemüsepaprika** waschen und fein würfeln,  
**1 Bund Frühlingszwiebeln** putzen und in feine Ringe schneiden, mit der Paprika mischen.

**250 g Schafskäse Feta-Art** zerbröseln und unter das Gemüse mischen. Mit

**S+P** würzen (Schafskäse ist schon salzig!).

Backofen auf 200° vorheizen.

Ein mit Backpapier belegtes Backblech bereitstellen.

Den Teig nochmals kneten, dann auf einer bemehlten Fläche ausrollen und in 10 Rechtecke schneiden. Die Gemüsefüllung in Häufchen darauf verteilen.

**1 Ei** trennen, mit dem

**Eiweiß** alle Teigländer einpinseln. Nun jeweils die 4 Ecken der Teigstücke hochklappen und die Kanten der über die Füllung gelegten Ecken aufeinanderdrücken, damit sie gut zusammenkleben und die Füllung einschließen. Auf das Backblech legen. Das **Eigelb** verquirlen und die Empanadas damit bepinseln.

20-25 Min bei 200° goldbraun backen.

Natürlich kann man in diesen Teigtaschen auch ganz andere Leckereien verstecken.



2. Juni

## Salanova rot

Dieser Salanova bietet eine hübsche Färbung und Form des Einzelblattes. Teile des Kopfes können sehr leicht abgetrennt werden. Alle Blätter sind fast gleich groß.



## Salanova-Salat bunt

**1 Kopf Salanova** zerlegen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Blätter werden nicht weiter zerkleinert.

**1 helle spitze (gelb/grün/orange) Paprika** der Länge nach halbieren, waschen und quer in feine Streifen schneiden.

**1 halben Kohlrabi** schälen und in kleine Würfel schneiden

**1/2 Handvoll Rucola** waschen, gut abtropfen lassen und in Stücke schneiden, die kleiner als die Salatblätter sind. Alles untereinander mischen.

**3 EL Apfelbalsamico**

**2 EL Öl**

**S+P** darüber geben und sofort servieren.

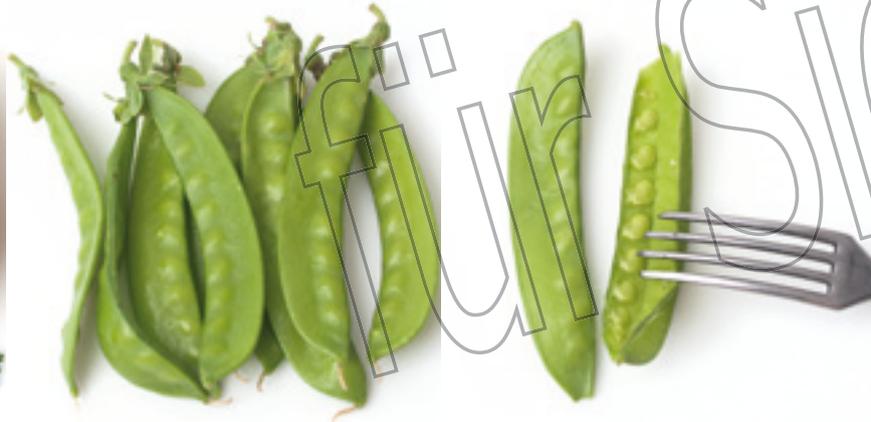
Falls Sie den Salat nicht gleich servieren wollen, bereiten Sie die Soße in der Schüssel vor und geben die anderen Salatbeigaben darauf, allerdings ohne zu mischen. Das machen Sie dann erst zum Servieren.

**HINWEIS** Nur wenige besonders knackige Blattsalate halten es aus, länger in der Soße zu liegen ohne matschig zu werden. Salanova gehört nicht dazu.

**29. Juni**

## Zucker-Erbse

Zucker-Erben sind zum einen besondere Sorten, zum anderen werden die Hülsen aber auch früh geerntet, bevor die Samen (=Erbse) groß werden.



## Gemüse gebraten

In Summe ca. 1 kg Gemüse verarbeiten, je nachdem was verfügbar ist, z.B.:

**300 g Zuckererbsenschoten** waschen, abtropfen lassen, Stängelansatz abschneiden und quer halbieren.

**2 große Karotten** schälen und in feine Rädchen schneiden.

**1 weiße Mairübe** waschen und fein stifteln.

**1 Bund Frühlingszwiebeln** waschen und in kleine Röllchen schneiden.

**1 Handvoll Paksoi** waschen und etwas zerkleinern.

(auch Brokkoli, Weißkraut, schwarze junge Karotten etc.)

In einem Wok/einer Wokpfanne oder hochrandigen Pfanne

**4 EL Sonnenblumenöl** erhitzen, das Gemüse dazugeben (härteres zuerst, weiches zuletzt) und unter ständigem Bewegen in ca. 10 Min bissfest garen. Erst jetzt mit

**S+P** würzen,

**1 EL Nussöl** darübergerben,

**1 EL Zitronensaft** unterrühren.

Wer mag, kann mit

**1 EL Weizen- oder Erbsmehl** etwas binden.

Wer Gemüse ersetzt: Unterschiedliche Farben und Schnitt-Formen wählen.

**30. Juni**

## Kirsche hell süß

Helle gelborange Süßkirsche, die sich auch zum Eindünsten eignet. Es gibt unterschiedliche regionale, auch alte Sorten. Man darf sich durch die Färbung nicht irritieren lassen und meinen, sie seien nicht reif. Selbst gelbe Sorten gibt es manchmal.



## Kirschen-Schmarren

**3 Eier** trennen und das Eigelb mit **30 g Zucker** schaumig rühren.

**1 Pr Salz**

**150 g Mehl** und

**so viel Milch** dazugeben, dass ein dickflüssiger Teig entsteht.

Diesen nun ruhen lassen und derweil

**500 g Kirschen** entkernen. Die Kirschen dann in den Teig mischen.

Das Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben.

Nun portionsweise arbeiten:

**1 EL Butterschmalz** in einer Pfanne erhitzen, gut 1 cm hoch Teig hineingeben, von beiden Seiten hellbraun backen. Mit zwei Gabeln/Rührlöffeln in mundgerechte Stückchen auseinander reißen, nochmals kurz durchrösten und in einer Schüssel warm stellen. Nächste Portion zubereiten.

Zum Servieren mit etwas **Puderzucker** überstäuben.



**HINWEIS** Wenn es schnell gehen soll, wird mancher überlegen, die Kirschen einfach nicht zu entsteinen. Kann man machen, aber der Genuss ist nicht der gleiche.

## 1. September

### Gemüsepaprika schwarz blockig

Diese Paprika geht von grün nach schwarz, ist dünnwandig und nicht besonders schmackhaft. Dafür ist sie ein Hingucker auf jedem Buffet oder wird einfach wie hier bunt arrangiert.



### Paprika schwarz und gefüllt

**50 g Hirse** in **200 ml Wasser** ca. 30 Min köcheln lassen, bis sie weich ist. Abgießen und beiseite stellen.

Währenddessen

**4 schwarze Paprikas** waschen, vom Stiel her halbieren, Stiel und Innenleben entfernen. Bereitstellen.

**250 g Hüttenkäse** in eine Schüssel geben. Nach und nach kommen hinzu

**1 halbe rote Paprika**, geputzt und sehr klein gewürfelt,

**1 Bund Schnittlauch** in feine Röllchen geschnitten,

**1 Karotte** geschält und sehr fein gewürfelt und die gekochte Hirse.

Gut vermischen und mit **S+P** abschmecken.

Abhängig vom Hüttenkäse kann die Masse etwas bröselig sein, dann mit

**einigen TL Naturjoghurt** anfeuchten.

Die Paprikahälften damit füllen und mit frischem Brot als Imbiss servieren.

## 2. September

### Karotten-Bund schwarz spitz

Bundkarotten sind die ersten neuen im Jahr, und da freut man sich besonders über spannende Farben. Sie sind nicht wirklich schwarz sondern dunkelwandig. Beim Kochen blutet die Farbe aus und alles wird braun, also: Roh genießen oder backen!



### Rosmarin-Möhren

**1 kg schwarze Möhren** waschen, nicht schälen und der Länge nach vierteln. Nur sehr große Möhren auch quer halbieren. In eine Schüssel legen.

Backofen auf 200° vorheizen.

**1 EL Rosmarinblätter** hacken, mit

**2 EL Öl**

**1 EL Honig** (falls er fest ist, kurz anwärmen) und

**S+P** mischen, über die Möhren geben und gut mit ihnen vermischen, sodass sie rundum benetzt sind.

Die Möhren in eine gefettete Auflaufform schichten und 40-45 Min bei 200° backen.

Heiß als Vorspeise mit Brot oder zu Kartoffelbrei (Seite 206). Kalt als leckerer und optisch gelungener Snack.

## 4. November

### Fenchel

Wenn Sie Fenchel roh zubereiten, dann schneiden Sie ihn sehr fein. Das gesamte Blattwerk verwenden sie mit!  
Sein Geschmack verändert sich leicht, wenn Sie ihn in Butter oder Ghee braten.



### Fenchel gebraten und gratiniert

Gebratener Fenchel entwickelt ein besonderes Aroma, daher wird hier Braten und Gratinieren kombiniert. Man kann den Fenchel aber auch durch Dünsten in Wasser vorbereiten.

**3-4 Fenchelknollen** (je nach Größe) säubern und längs in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, dabei vorhandenes Fenchelkraut dran lassen. Die Scheiben in einer Pfanne in **Öl** beidseitig 2 Min anbraten und bräunen, dabei immer wieder Öl nachgießen. Beiseitestellen bis alle fertig sind.

Backofen auf 220° anheizen.

Die Fenchelscheiben dachziegelartig in eine gefettete Auflaufform schichten.

**2 Knoblauchzehen** zerdrücken und in einem Topf mit **1 EL Olivenöl** kurz andünsten.

**100 ml Weißwein** und

**100 g Sauerrahm** zugeben, mit

**S+P+Muskat** würzen und alles kurz erhitzen, nicht kochen!

**100 g reifen Hartkäse** reiben und unterrühren. Nun die Soße über den Fenchel verteilen und den Auflauf bei 220° 20 Min ohne Deckel gratinieren.

Dazu Kartoffelpüree (Seite 206).

## 5. November

### Gemüsepaprika rot flach

Eine sehr dickfleischige Gemüsepaprika zum Füllen, Kleinschneiden oder auch Färben (s.u.). Sie hat einen intensiven Geschmack und wird auch Tomatenpaprika genannt.



### Paprika-Knabberstäbchen

**2 reife rote Paprikaschoten** waschen, das Innenleben herausnehmen und die Paprika klein würfeln. Mit **150 ml warmem Wasser** und **1 EL Paprikapulver süß** fein pürieren und durch ein Sieb abgießen.

In

**150 ml dieses roten Wassers**

**10 g Hefe** bröckeln und darin ganz auflösen.

**1 EL Öl**

**1 TL Salz**

**1 Pr Zucker** und nach und nach

**250 g Mehl** dazugeben und zu einem glatten Teig kneten.

Zugedeckt an einem warmen Ort 1 Std gehen lassen.

Backofen auf 250° vorheizen.

Den Teig portionieren und jeweils dünn ausrollen, in möglichst feine Streifen schneiden (gerade so, dass man sie ohne dass sie zerreißen noch bewegen kann) und diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

In ca. 5 Min hart backen. Achtung, nicht verbrennen lassen.

**TIPP** Probieren Sie auch mal scharfes Paprikapulver, oder andere Farben (Spinat, Karotten...), oder andere Formen.

## 6. November

### Quitte Birnenform

Quitten können nicht roh gegessen werden. Reiben Sie vor der Zubereitung die feinen Härchen von der Schale. Die Birnenform ist nicht ganz so hart wie die Apfelform und geschmacklich milder.



### Quitten-Brot

**1 kg Quitten** gut abreiben, damit die Härchen weg sind. Dann kleinschneiden und mit Haut und Kernhaus 45 Min kochen. Anschließend durch eine flotte Lotte passieren (oder etwas mühsamer durch ein Sieb).

**500 g Quittenbrei** abwiegen und mit dem **Saft 1/2 Zitrone** und **500 g Zucker** verrühren und zum Kochen bringen. 3 Min unter Rühren kochen, sodass nichts anbrennt.

**1 EL Butter** einrühren, dann vom Feuer nehmen und die Masse zum Auskühlen 1-1,5 cm dick auf eine mit Backpapier belegte Unterlage streichen. Wenn die Masse völlig ausgekühlt ist, schneidet man sie in Bonbon-artige Stücke (Würfel, Stäbchen) und wälzt diese in **Pudertzucker**.

Zählt mancherorts zum Weihnachtsgebäck.

**TIPP** Als Baumschmuck im Dezember:

Glänzendes Papier in 10 cm Flächen schneiden. 2 gegenüber liegende Kanten fransenartig einschneiden. Dann ein „Bonbon“ einrollen und die fransigen Seiten einfach ein bißchen verdrehen, damit sie zu halten. Bündel ran und in den Baum hängen.

## 7. November

### Radicchio dunkel rund

Radicchio ist immer leicht bitter, daher wird er nicht pur gegessen, sondern etwas zerkleinert unter anderen Salat gemischt. Man isst ihn meist roh, aber es gibt auch Rezepte für warme Zubereitungen.



### Portions-Salat

**4 Eier** in 8 Min hart kochen, kalt abschrecken und gleich abpellen. Beiseite stellen.

**1 kleinen Kopf Radicchio** von außen her zerlegen, die Blätter waschen und gut abtropfen lassen.

**1 Handvoll Sonnenblumenkerne** in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter ständigem Bewegen rösten (so entfalten Sie erst ihren Geschmack). Herausnehmen und abkühlen lassen.

**6 größere weiße Champignons** in dünne Scheiben schneiden, leicht **salzen**.

**1 reife Birne** schälen, vierteln, entkernen und quer in feine Scheiben schneiden.

**100 g Schnittkäse** in feine Streifen schneiden.

Die Eier vierteln.

Portionsteller bereitstellen.

Nun die Teller mit Radicchioblättern belegen, darauf Birnen- und Pilzscheibchen verteilen, dann die Käsestreifen. Eiviertel verteilen, Sonnenblumenkerne darüberstreuen. Mit

**Apfelbalsamico** und **Olivenöl** überträufeln.

Mit frischem Brot servieren, Salz+Pfeffer-Streuer auf den Tisch.

**TIPP** Sonnenblumenkerne „auf Vorrat“ rösten.

# Grundrezepte

Hier finden Sie die in den Rezepten erwähnten Grundrezepte und Herstellungshinweise für gerne verwendete und einfach selbst herzustellende Rezeptbestandteile.

## Zutaten selbst herstellen

### Ghee/Butterschmalz

Butter-Handelsware besteht aus ca. 82% Fettanteil, ca. 16% Wasser und ca. 2% Eiweiß, Zucker und Mineralstoffen. Durch die Zusatzstoffe wird Butter beim Erhitzen schnell dunkel, beim Lagern mit der Zeit ranzig.

Butterschmalz/Ghee ist geklärte, reine Butter, aus der alle Nicht-Fett-Bestandteile entfernt wurden. Lediglich das Butterfett bleibt erhalten. Es kann zum Braten, Frittieren, Kochen und Backen verwendet werden. Es ist hoch erhitzbar ohne dunkel zu werden und außerdem lange haltbar. Der Geschmack ist zudem sehr fein.

Butterschmalz/Ghee selbst zubereiten:

**Butter** (ab 1 Päckchen, aber auch mehr auf einmal) in Würfel schneiden und in einem großen Topf bei leichter Hitze langsam schmelzen lassen. Ab und zu rühren. Danach die Butter einmal aufkochen, sie schäumt dann. Sofort auf niederste Temperatur gehen und die Butter köcheln lassen. Nicht mehr rühren. Nach 30-60 min (ausprobieren, hängt auch vom Herd ab, nicht zu kurz, da ansonsten noch Restwasser in der Butter ist) haben sich die Molke-Anteile goldgelb verfärbt und sind zum Boden abgesackt, der Rest - das Ghee - ist ganz klar und gelb. Solange noch Wasserdampf aufsteigt, ist das Ghee noch nicht fertig, das in der Butter enthaltene Wasser noch nicht ganz entwichen. Den Schaum mit Löffel oder feinem Sieb abschöpfen. Dann alles durch ein feines Sieb gießen, dieses am besten mit Einlage eines Baumwolltaschentuches.

Am besten in dunkle Gläser oder Dosen füllen, das Ghee muss nicht im Kühlschrank, aber dunkel aufbewahrt werden und ist lange haltbar.

### Mayonnaise

Alle Zutaten müssen die gleiche Temperatur haben!

**1 Ei** mit

**1/4 l neutralem Pflanzenöl** in ein hohes schmales Gefäß geben und mit dem Pürierstab verquirlen, dabei den Pürierstab langsam vom Boden des Gefäßes nach oben bewegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Abwandlungen: 1 TL milden Essig/Zitronensaft mitverquirlen;

mit durchgepresstem Knoblauch würzen (Aioli); mit Joghurt vorsichtig „verlängern“; nur mit Eigelb zubereiten und das geschlagene Eiweiß unterheben (mayonnaise légère).

Ohne Pürierstab mit Schneebesen das Öl tröpfchenweise nach und nach unterschlagen, bis die Masse dick wird.

### Paneer (indischer Mozzarella)

Für ca. 125 g Käse:

**1 l frische Voll-Milch** zum Kochen bringen, derweil **1 Zitrone auspressen / oder 3 EL Weißweinessig** bereithalten.

Am besten im Spülbecken ein Sieb mit eingelegtem Baumwolltuch bereitstellen. Die Molke muss nicht verworfen werden, man kann sie gekühlt trinken. Also eine Schüssel unterstellen.

Sobald die Milch zu kochen beginnt die Hitze herunterschalten.

Sofort

**2 EL Zitronensaft / Weißweinessig** einrühren, bis die Milch gerinnt, d.h. sich in weiße Flocken und klare Flüssigkeit (Molke) trennt. Wenn dies nicht geschieht, nochmals 1 EL saure Flüssigkeit zugeben.

Nun alles durch das Sieb abgießen.

Den Siebinhalt kurz mit kaltem Wasser überspülen, damit die restliche Säure ausgewaschen wird.

Das Baumwolltuch aufnehmen, zusammendrehen und den Käse von Hand ausdrücken.

Den Käse im zusammengedrehten Tuch zwischen 2 Küchenbrettern oder Teller klemmen und mit 1-2 kg beschweren (schwerer Topf, wassergefüllte Schale, 1 Päckchen Zucker, etc.).

Soll gewürzter Käse hergestellt werden, stellt man vor der Zubereitung frische/getrocknete Kräuter ganz fein gehackt (z.B. Rosmarin, Oregano, Thymian) bereit. Diese dann in die abgegossene Käsemasse vorsichtig einrühren, dann erst pressen.

15 Min pressen, dann das Tuch auffalten: Der Käse ist fertig zu Verzehr bzw. Weiterverarbeitung.

Wird ganz weicher Käse gewünscht, lässt man den Käse ohne Ausdrücken einfach einige Zeit im Sieb ablaufen. Alle Zwischenstufen sind möglich.

### Senf

Wer Spaß dran hat, kann sich an der Herstellung von eigenem Senf versuchen.

# Konservieren

Konservieren bedeutet einerseits, die Verfügbarkeit von Früchten auszuweiten (z.B. Kompott, Gemüse), andererseits Früchte in einen neuen schmackhaften und haltbaren Zustand zu bringen (z.B. Tomatensoße, Pesto).

Freunden Sie sich mit einigen Konservierungsmöglichkeiten an.

Das spart Zeit, da man anstelle jeweils kleiner Mengen einfach mal eine große Portion herstellt und passend aufbewahrt. Es ermöglicht aber auch die Verwendung saisonuntypischer Beilagen, womit die Speisenpalette schön erweitert werden kann.

## In Gläsern und Flaschen konservieren, Grundsätzliches

Sie bekommen passende Gefäße jederzeit im Handel. Aber Sie können auch permanent geschickte gebrauchte Gefäße zum Konservieren sammeln und sich so einen Vorrat anlegen. Ideal sind Gläser und Flaschen mit Schraubverschlüssen (Twist-off) oder Bügelverschluss mit Gummidichtung; je nach Verwendung in verschiedenen Größen, mit weiter Verschlussöffnung (feste Teile einfüllen) oder schlankem Hals (Flüssigkeiten einfüllen). Achten Sie lediglich darauf, ob sie geruchsneutral sind, die Deckel gut schließen und nicht durchdrehen, die Gummis noch intakt sind.

Prüfen Sie schon benutzte Gläser nach dem Spülen mit der Nase, ob sie neutral riechen oder eventuell einen Restgeruch des vorigen Inhalts behalten haben, dann lieber aussortieren. Sollten Deckel nach mehrfacher Benutzung Roststellen haben, ebenfalls aussortieren. Für handelsübliche Gläser kann man passende Deckel auch nachkaufen.

Etlliche Pfandgefäße (Joghurt, Sahne etc.) sind bestens geeignet und kommen sowieso ins Haus.

Vor dem Einsatz nochmals Deckel und Glas heiß und mit Spülmittel ausspülen, oberste Sauberkeit ist wichtig für die Haltbarkeit. Deckel und Gummis einige Minuten lang auskochen, dann direkt verwenden.

Ausreichende Anzahl Gläser/Flaschen schon bereitstellen, bevor mit dem Garen des Obstes/Gemüses begonnen wird.

Gläser immer möglichst heiß und randvoll füllen, gleich fest verschließen und auf dem Kopf stehend auskühlen lassen. So sind sie optimal dicht verschlossen.

Damit kein Gefäß beim Abkühlen springt, sollte das Abkühlen langsam und vor Zugluft geschützt stattfinden: Hierzu die Gefäße nah nebeneinander stellen und mit einem größeren (Hand-)Tuch

abdecken.

Fest verschlossene Gläser sind sehr lange haltbar, versehen Sie diese trotzdem der Übersicht halber mit Inhalts- und Datumsangabe auf einem Etikett.

Sollte ein Gefäß doch einmal undicht werden (schlechter oder alter Deckel) und der Inhalt verderben, sehen Sie das sofort an der sich an der Oberfläche bildenden Schimmelschicht. Dann nicht mehr verwenden.

## Obstsaft, Obstsirup, Obstkraut

Für 1 Saftausbeute benötigen Sie je nach Obst 1,5 bis 3 kg Früchte. Ausprobieren ist alles!

Mit weniger als 2 kg Obst lohnt der Aufwand nicht.

Zuerst muss Saft hergestellt werden. Hierzu wird das gewaschene Obst etwas zerkleinert, was bei Beerenobst allerdings entfällt. Nicht schälen oder entkernen, diese Bestandteile werden herausgesiebt, außerdem verstärken sie den Geschmack.

In einen Kochtopf einen guten Bodensatz Wasser einfüllen, Obst ohne Zucker zugeben und unter gelegentlichem Rühren kochen, bis das Obst stark zerfallen ist. Durch ein Baumwolltuch abgießen (z.B. großes Sieb mit Tuch auslegen und über einem größeren Gefäß anbringen); das Ablaufen des Saftes kann durchaus eine Nacht in Anspruch nehmen. Den Saft abmessen und in einen Topf füllen.

(Es gibt weitere Methoden mit Dampfentsafter oder Schnellkochtöpfe. Sollten Sie diese Gefäße und Anleitungen dazu besitzen, können Sie natürlich auch diese benutzen.)

### Obstsaft

Um Obstsaft herzustellen, fügen Sie dem Saft pro Liter bis zu 250 g Zucker zu; Zugabe von Zitronensaft verstärkt das Aroma.

Zusammen aufkochen und rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Den kochenden Saft in Schraubdeckel- oder Bügelflaschen randvoll abfüllen, sofort verschließen und auf dem Kopf stehend und gegen Zugluft geschützt/abgedeckt erkalten lassen (z.B. in einer Getränkebox).

### Sirup

Um Sirup herzustellen, fügen Sie pro Liter Saft ca. 1 kg Zucker hinzu. Zugabe von Zitronensaft verstärkt das Aroma.

Saft und Zucker aufkochen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den kochenden Saft in Schraubdeckel- oder Bügelfla-

## Verzeichnis: Alle Produkte

Ackerbohne . . . . .	107	Birne grün-rot, Frühbirne . . . . .	124	Creme fraîche. . . . .	60
Ackerbohne getrocknet . . . . .	21	Birne rot-gelb . . . . .	192	Datteltomate . . . . .	167
Amaranth. . . . .	43	Birnenschnitt getrocknet . . . . .	18	Delikatessbohne flach . . . . .	108
Apfel-Balsamico . . . . .	28	Bleichspargel weiß . . . . .	94	Delikatessbohne grün . . . . .	155
Apfel-/Birnen-Dicksaft . . . . .	42	Bleichspargel weiß-violett . . . . .	86	Dickmilch, Sauermilch . . . . .	86
Apfel-/Birnen-Kraut . . . . .	193	Blumenkohl grün . . . . .	92	Dill . . . . .	80
Apfel braunschalg. . . . .	24	Blumenkohl violett . . . . .	160	Dinkel-Flocken . . . . .	37
Apfel gelb . . . . .	188	Blumenkohl weiß . . . . .	101	Dinkel-Korn . . . . .	63
Apfel gestreift. . . . .	176	Bohnenkraut . . . . .	106	Dinkel-Mehl . . . . .	33
Apfel grün . . . . .	59	Borretsch . . . . .	98	Dinkel-Nudeln. . . . .	68
Apfel jeder Art . . . . .	56	Bratwurst-Brät . . . . .	180	Dörr-Zwetschgen . . . . .	186
Apfel rot . . . . .	31	Brokkoli . . . . .	122	Ei braun . . . . .	88
Apfel rot-gelb . . . . .	72	Brombeere lang . . . . .	106	Ei grün . . . . .	20
Apfel weiß, Frühapfel . . . . .	117	Brombeere rund . . . . .	139	Ei weiß . . . . .	62
Aprikose . . . . .	129	Brunnenkresse . . . . .	47	Eichblatt-Salat grün . . . . .	87
Artischocke . . . . .	161	Buchenpilz . . . . .	62	Eichblatt-Salat rot . . . . .	117
Aubergine gestreift . . . . .	103	Buchweizen-Mehl . . . . .	51	Eiertomate orange-gelb spitz . . . . .	136
Aubergine violett . . . . .	150	Bundrettich rot . . . . .	104	Eiertomate rot spitz . . . . .	110
Aubergine weiß . . . . .	118	Bundrettich weiß . . . . .	99	Eiertomate rot stumpf . . . . .	157
Austernpilz . . . . .	40	Butter . . . . .	25	Einmachgurke. . . . .	127
Babyleaf . . . . .	89	Butterkäse geraucht . . . . .	151	Eissalat . . . . .	130
Baby-Spinat . . . . .	70	Buttermilch . . . . .	36	Endivie glatt . . . . .	173
Bärlauch . . . . .	57	Butterrübchen . . . . .	77	Endivie kraus Frisee . . . . .	188
Basilikum groß grün . . . . .	87	Butterschmalz. . . . .	19	Ente . . . . .	27
Basilikum klein grün . . . . .	66	Champignon braun Stein-Champignon . . . . .	27	Erbse. . . . .	131
Basilikum violett . . . . .	95	Champignon weiß . . . . .	177	Erbse trocken, Erbsmehl . . . . .	38
Batavia hell . . . . .	94	Chicorée hell . . . . .	40	Erdbeere spitz . . . . .	82
Batavia rot . . . . .	79	Chicorée rot . . . . .	195	Erdbeere stumpf . . . . .	96
Bauernwurst . . . . .	48	Chili grün lang, Peperoni . . . . .	113	Feldsalat . . . . .	20
Bierrettich kugelig . . . . .	147	Chili Habanero . . . . .	144	Fenchel . . . . .	169
Bierrettich weiß lang . . . . .	174	Chili Jalapeno . . . . .	146	Fleischtomate Ochsenherz . . . . .	119
Birne braun . . . . .	179	Chili rot lang, Peperoni . . . . .	132	Fleischtomate rot . . . . .	163
Birne grün . . . . .	141	Chili rot rund, Kirschpeperoni . . . . .	166	Fleischtomate rot gekerbt . . . . .	124
Birne grün-gelb . . . . .	152	Chinakohl. . . . .	179	Fleischtomate rot-grün Berner Rosé . . . . .	138

## Verzeichnis: Alle Rezepte

Aioli Knoblauch-Soße . . . . .	49	Bohnen-Salat. . . . .	108	Ente gebraten . . . . .	27
Amaranth-Gemüse-Pfanne . . . . .	43	Borschtsch mit Pilzen . . . . .	35	Entenbrust mit Honighaut . . . . .	44
Apfel-Balsamico-Soße . . . . .	28	Brandteig-Schwäne . . . . .	88	Erdäpfel-Gulasch . . . . .	161
Apfel-Beignets . . . . .	19	Bratapfel. . . . .	188	Erdbeer-Rhabarber-Kompott . . . . .	96
Apfel-Chips . . . . .	56	Bratkartoffeln mit Basilikum . . . . .	95	Erdbeer-Softdrink. . . . .	86
Apfel-Flammeri . . . . .	61	Brokkoli-Nudeln . . . . .	122	Erdbeer-Torte . . . . .	82
Apfel-Kompott mit armem Ritter . . . . .	117	Brombeer-Küchlein . . . . .	106	Essiggurke fix . . . . .	127
Apfel-Kuchen gestürzt . . . . .	29	Brunnenkresse-Rettich-Salat . . . . .	47	Fasolia . . . . .	135
Apfel-Strudel ausgezogen . . . . .	59	Buchenpilz natur . . . . .	62	Feldsalat mit Röstwürfeln . . . . .	20
Apple Pie . . . . .	24	Buttercreme „Swiss meringue“ . . . . .	25	Fenchel gebraten und gratiniert . . . . .	169
Artischocke mit Dip . . . . .	161	Buttergemüse . . . . .	123	Fish Chowder . . . . .	79
Auberginen gebacken. . . . .	103	Butterübchen karamelisiert . . . . .	77	Flammkuchen . . . . .	69
Auberginen-Schnitzel . . . . .	118	Caesar-Salat . . . . .	139	Flan . . . . .	67
Austernpilz-Auflauf . . . . .	40	Caprese mit Paneer . . . . .	119	Forelle Müllerin . . . . .	67
Baby-Spinat mit Ziegenkäse . . . . .	70	Caprese, Tomate-Mozzarella . . . . .	109	Foul, ägyptische Bohnen . . . . .	21
Baked Beans . . . . .	142	Carotte Vichy. . . . .	194	Frankfurter Grüne Soße . . . . .	98
Bärlauch-Suppe . . . . .	57	Champignons mariniert . . . . .	177	Frikadelle mit Koriander . . . . .	178
Basilikum-Pesto . . . . .	87	Chicorée-Salat mit Äpfeln . . . . .	40	Frischkäse-Kugeln bunt . . . . .	182
Batavia-Salat. . . . .	79	Chicorée-Salat mit Walnüssen . . . . .	195	Frittata mit Kürbis und Brokkoli . . . . .	175
Batavia-Salat bunt . . . . .	94	Chile Rellenos, Gefüllte Jalapenos . . . . .	146	Frucht-Bonbons . . . . .	118
Beeren-Häuptchen . . . . .	136	Chili con carne mit Fleischstücken . . . . .	113	Frühlingszwiebeln überbacken. . . . .	92
Beeren-Pfannkuchen . . . . .	134	Chili con carne mit Hackfleisch . . . . .	166	Frühlingszwiebel-Risotto . . . . .	78
Birne beschwipst . . . . .	192	Choriatiki, Griechischer Bauernsalat . . . . .	122	Gänse-Schlegel kross gebraten . . . . .	195
Birnen-Auflauf . . . . .	152	Clafoutis mit Pflaumen . . . . .	155	Gazpacho . . . . .	124
Birnen-Kompott gedünstet . . . . .	141	Coleslaw, amerikanischer Kraut-Salat . . . . .	46	Gemüse gebraten . . . . .	105
Birnen-Kuchen versunken . . . . .	124	Crêpes au sarrasin . . . . .	51	Gemüse glaciert mit Fisch . . . . .	197
Birnen-Suppe warm . . . . .	179	Dill-Borschtsch . . . . .	80	Gemüsepfanne . . . . .	71
Bischofsmütze gefüllt. . . . .	15	Dinkelflocken-Kekse . . . . .	37	Gemüsepfanne mit Ei . . . . .	142
Blumenkohl am Stück. . . . .	92	Dinkel-Gemüse . . . . .	63	Gemüse-Pfannkuchen-Auflauf . . . . .	31
Blumenkohl mit weißer Soße . . . . .	101	Dünnele . . . . .	59	Gerstel-Suppe Montafon . . . . .	52
Blumenkohl-Salat. . . . .	160	Eichblatt-Salat gemischt . . . . .	87	Gerstenflocken-Küchlein . . . . .	48
Bohnenkern-Snack . . . . .	39	Eichblatt-Salat in Walnuss-Vinaigrette . . . . .	117	Gorgonzola-Kürbis gefüllt . . . . .	163
Bohnen mit Hähnchen . . . . .	141	Empanada . . . . .	91	Grieß-Helva mit Nüssen . . . . .	184
Bohnenrindfleisch . . . . .	181	Endivien-Salat . . . . .	173	Grüne Bohnen gestockt . . . . .	106

## Verzeichnis: Alle Grundrezepte

### Zutaten selbst herstellen

Ghee/Butterschmalz . . . . .	198
Mayonnaise . . . . .	198
Paneer (indischer Mozzarella) . . . . .	198
Senf. . . . .	198

### Eier

Eier verlorene/pochierte . . . . .	199
Omelett. . . . .	199
Rührei . . . . .	199
Vanillesoße . . . . .	199

### Soßen dunkel und hell

Einbrennsoße/Mehlschwitze dunkel	199
Einbrennsoße/Mehlschwitze hell/ Bechamelseoße . . . . .	200

### Teige süß und salzig

Biskuitteig für Rolle oder Torte . . . . .	200
Brioche-Teig . . . . .	200
Crêpe-Teig . . . . .	201
Hefeteig . . . . .	201
Knetteig/Mürbeteig . . . . .	201
Quark-Öl-Teig . . . . .	202
Rührteig . . . . .	202
Strudel-Teig . . . . .	202

### Teige neutral und salzig

Brandteig . . . . .	202
Empanada-Teig . . . . .	203
Focaccia-Teig . . . . .	203
Gnocchi-Teig . . . . .	203
Maultaschen-Teig . . . . .	203
Nudel-Teig aus Weichweizenmehl	203
Pfannkuchen-Teig . . . . .	204
Pie-Teig . . . . .	204
Pizza-Teig . . . . .	204
Schupfnudel-Teig . . . . .	205

Spätzle-Teig . . . . .	205
Spätzle-Teig bunt . . . . .	205
Tortilla aus Mais . . . . .	205
Tortilla aus Weizen . . . . .	206
Waffel-Teig. . . . .	206
Wrap-Teig . . . . .	206

### Diverse Beilagen

Kartoffel-Brei . . . . .	206
Kartoffeln gebacken/Ofenkartoffeln	206
Pellkartoffeln . . . . .	206
Petersilienkartoffeln . . . . .	206
Rösti . . . . .	206
Grieß-Brei . . . . .	207
Grieß-Schnitten . . . . .	207
Grieß-Klößchen für Suppe. . . . .	207
Mais-Schnitten . . . . .	207
Suppeneinlage aus Brandteig. . . . .	207

## Verzeichnis: Alle Konserven

---

### Obstsaft, Obstsirup, Obstkraut

Obstsaft . . . . .	208
Sirup . . . . .	208
Apfel- und Birnenkraut . . . . .	209
Holunderblütensirup . . . . .	209
Kräutersirup . . . . .	209

### Obstkonserven im Glas

Apfel-/Birnenmus (-brei) . . . . .	209
Apfelkompott . . . . .	209
Birnenkompott . . . . .	209
Zwetschgenkompott . . . . .	210
Mirabellenkompott. . . . .	210
Kirschenkompott . . . . .	210

### Relish

Einfaches Tomatenrelish . . . . .	210
Zucchini-relish . . . . .	210

### Likör

Was möglich ist... . . . .	210
----------------------------	-----

### Marmelade/Gelee/Konfitüre

Rhabarber mit Erdbeeren . . . . .	211
Powiddl . . . . .	211

### Gemüsekonserven

Rote Beete sauer (Heißabfüllen) . . . . .	211
Mixed Pickles (Heißübergießen) . . . . .	212
Paprika (Backofensterilisation) . . . . .	212
Tomatensaft . . . . .	212
Ganze Tomaten im Glas . . . . .	213
Sauerkraut . . . . .	213

für Sie zum

Reinschnuppern

## Die Autorin

---

Gudrun Mehlo,

Jahrgang 1955, gelernte Agraringenieurin und Wirtschaftsinformatikerin, inzwischen freie Autorin und Kunsthandwerkerin, ist im elterlichen Selbstversorger-Garten aufgewachsen.

Aus Grundnahrungsmitteln zu kochen und diese wenn möglich aus dem persönlichen Umfeld zu beziehen, war ihr als Mutter und Großmutter immer wichtig.

Gerichte unkompliziert herzustellen war für sie stets ein praktischer Gesichtspunkt.

Ihre Reiselust brachte mit sich, dass sie Rezepte aus anderen Gegenden und Ländern in ihr schwäbisches Kochrepertoire aufnahm.

Daraus entwickelte sich schließlich die Initialzündung zu diesem Projekt: Warum nicht für Andere zusammenfassen, welche natürlichen Nahrungsbestandteile es bei uns gibt, wie man ohne weite Transportwege auskommt und alles mit wenig Aufwand lecker verarbeiten kann?

Sie setzte die Idee um, für jeden Tag des Jahres einen Nahrungsmittel- und Rezept-Vorschlag zu machen.

So entstand dieses Buch.



**Danke!**

Joachim, Katrin, Tine, Mani, Inge, Julia, Annabel, Rosalie, Horst, Dagmar, Gertrud, Gerlinde, Frank, Bernhard, Cyrill, Joachim H., Susanne, Manfred, Uli, Martine, Elisabeth für Früchte, Rezepte, Probekochen, Fachwissen, Lektorat, technische Hilfe und Diskussion, einfach alles auf dem langen Weg zum fertigen Buch!

Ohne euch wäre es nicht so schön geworden.