



# Leseprobe

Johanna Handschmann,  
Gabriele Redden Rosenbaum  
**Die besten Rezepte für heimische Gemüse. Mit Fleisch, Geflügel, Fisch und vegetarisch. Das Kochbuch für Blatt- und Kohlgemüse, Knollen, Wurzeln und Rüben, Maronen, Kürbis, Pastinake, Portulak, Steckrübe & Co.**

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



---

Seiten: 144

Erscheinungstermin: 13. Juli 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Spitzkohl, Mairübe und Topinambur ... Auf dem Wochenmarkt erkennt man es am besten - heimische Gemüsesorten gibt es in großer, wunderbarer Vielfalt. Was aber machen mit all den schönen Sachen? Mit diesen Rezepten kann man Neues ausprobieren und Klassiker kennenlernen, Lieblingsgerichte finden und immer wieder köstlich essen.



**Autor**

**Johanna Handschmann,  
Gabriele Redden  
Rosenbaum**

---

Gabriele Redden hat in Deutschland und in den USA Germanistik studiert und war Lektorin in einem großen deutschen Buchverlag. Anschließend arbeitete sie als Textchefin bei bekannten Zeitschriften. Heute ist sie freie Journalistin, Übersetzerin und Autorin von Kochbüchern, dabei hat sie sich vor allem auf traditionelle Themen spezialisiert.

**KÜRBIS** Zu den Fruchtgemüsen gehört die große Kürbisfamilie mit ihren mehr als 800 Arten. Der Speisekürbis hat seinen Ursprung in den tropischen Gebieten Südamerikas und wächst heute in einer großen Sortenvielfalt auf der ganzen Welt. Das Fruchtfleisch der Kürbisse mit seinem mehr oder weniger ausgeprägten Eigengeschmack lässt sich vielseitig zu pikanten, aber auch süßen Gerichten verarbeiten. Man unterscheidet die dünnchaligen Sommer- und die dickschaligen Winterkürbisse. Die kleineren Sommerkürbisse eignen sich am besten zum Kochen, da sie handlich sind und das Fruchtfleisch fest ist. Die großen Winterkürbisse mit der dicken Schale und dem weicheren Fruchtfleisch sind eher zum Einlegen geeignet. Die Wirkstoffe im Kürbis sind ideal für Entgiftungs- und Entschlackungskuren, denn er enthält viel Wasser, Ballaststoffe und ein optimal aufeinander abgestimmtes Verhältnis von Vitaminen (B, C und Provitamin A) und Mineralien (Kupfer, Eisen, Magnesium und Kalium).

**PILZE** Im Herbst lassen sich in unseren Wäldern viele interessante und wohlschmeckende Pilze sammeln. Wenn Sie selbst auf Pilzsuche gehen, sollten Sie allerdings unbedingt pilzkundig sein oder Ihre Funde fachkundig begutachten lassen, dazu gibt es gute Informationen bei Verbraucherberatungen. Gelegentlich werden auch geführte Pilzwanderungen angeboten, die sehr lehrreich sein können.

Frische Pfifferlinge und Steinpilze, aber auch andere Waldpilze kann man manchmal auch auf gut sortierten Wochenmärkten oder im Supermarkt kaufen. Wenn Sie keine Steinpilze bekommen, können Sie als Ersatz Austersaitlinge verwenden. Diese Zuchtpilze ähneln in Geschmack und Konsistenz den begehrten Steinpilzen.

**MARONEN** Frische Esskastanien, ob selbst gesammelt oder gekauft, sollten Sie sofort verarbeiten, dann lässt sich die Schale relativ leicht abziehen. Je länger sie lagern, desto trockener und fester wird die Haut. Die harten Schalen zunächst kreuzweise einritzen und die Maronen dann entweder auf einem Backblech bei 170 bis 180 °C etwa 20 Minuten rösten oder 10 bis 15 Minuten in Wasser kochen. Danach lassen sich die braune Schale und das dünne Innenhäutchen recht gut ablösen.

Maronen enthalten glutenfreie Kohlenhydrate, viele Vitamine, darunter Folsäure, B-Vitamine, Vitamine A, C und D sowie reichlich Mineralien und Spurenelemente wie Calcium, Kalium, Magnesium, Jod, Fluor und Eisen und sie zählen zu den begehrten Basenlieferanten.

