

Eva-Maria Hoffleit Philipp Lawitschka



VOM ANBAU BIS ZUM TELLER  
**KOCHEN  
WIE FRÜHER**

Nachhaltige Rezepte für  
das ganze Jahr

**B**assermann

# INHALT

Vorwort	5	Pasta mit grünem Spargel	56
Das Buch	6	Cremige Pasta mit Brokkoli und Zuckerschoten	59
<b>EINLEITUNG UND WARENKUNDE 8</b>		Mangold-Galette	60
Saisonale Ernährung	10	Schnell eingelegte Mairübchen	63
Saisonal einkaufen	12	Rhabarberkompott	64
Nachhaltige Küche	14	Erdbeermarmelade mit Holunderblüten	67
Rezept für Gemüsebrühe	15	<b>SOMMER:</b>	
Einkochen, Einlegen und Fermentieren – die Saison verlängern	16	Gurkenkaltschale	70
Gärtnern für Anfänger	18	Estragon-Honig-Dressing und Minzjoghurt	73
Der eigene Kräutergarten	22	Petersilienpesto	74
Sprossen selbst ziehen	24	Linsenaufstrich mit Tomaten	77
<b>FRÜHLING:</b>		Fenchelsalat mediterran	79
Kohlrabi-Cremesuppe	29	Staudensellerialesalat mit Aprikosen und Blauschimmelkäse	82
Sahnedressing mit Schnittlauch	30	Bohngemüse mit Tomaten	85
Pesto mit Liebstöckel	32	Bunte Spieße für den Grill	86
Radieschengrün-Gremolata	35	Gefüllte Champignons	88
Salat von Wildkräutern	36	Schafskäse vom Grill	89
Kohlrabiblättersalat	39	Sommerlicher Brotsalat	90
Spinat in dreierlei Varianten	42	Linsensalat mit Auberginen und Paprika	92
Oliventapenade mit gebackenem Blumenkohl	45	Bulgur mit Rosinen und frittierten Zucchini	97
Frühlingsalat mit Maultaschen	46	Gefülltes Gemüse	98
Couscous mit Erbsen und gebratenen Radieschen	49	Paprika-Frittata	100
Polentaecken mit frischem Bärlauch	50	Eingelegtes Sommergemüse	103
Risotto mit dicken Bohnen	52	Rote Grütze	104
		Streuselkuchen vom Blech	107



## HERBST:

Topinambursuppe	110	Chili sin carne	172
Dressings mit Kürbiskernöl und mit Apfel	113	Pasta mit Grünkohl und Gorgonzola	174
Basilikumpesto	114	Haselnusspasta mit gebratenem Rotkraut	177
Kürbisaufstrich	117	Krautpfanne mit Asianudeln	179
Rettichsalat	121	Winter-Gemüsetarte	181
Steckrübenstampf	122	Sauerkraut selbst gemacht	182
Süßkartoffeln mit Senfdip	127	Bratbirnen	185
Bohneneintopf mit Parmesan	128		
Kartoffeln gefüllt	131	Rezeptregister	188
Graupenrisotto mit Pilzen	133	Saisonkalender	190
Schwarzwurzel-Kartoffel-Auflauf	134	Impressum	192
Zwiebelkuchen	137		
Mixed Pickles	138		
Hokkaido süß-sauer eingelegt	141		
Apfelcrumble	143		
Schichtdessert mit Maronen	144		
Kürbis-Cheesecake	147		

## WINTER:

Sellerie-Cremesuppe	150
Zitronendressing	153
Feldsalatpesto und Zitronenpesto	154
Karottensalat mit Grapefruit	156
Rosenkohlsalat	159
Rote-Beten-Salat	160
Ofengemüse winterlicher Art	162
Wirsing- und Karottengemüse mit Dinkel	167
Pastinakenpommes mit Schmanddip	168
Rotkrautfalafel	171





# VORWORT

Die Idee zu diesem Buch ist schon vor vielen Jahren entstanden, und wir freuen uns sehr, sie hiermit zu verwirklichen. Die Themen saisonale Ernährung, Gärtnern und Nachhaltigkeit begleiten uns schon lang. Kochen und Gärtnern sind unsere großen Leidenschaften. Mit der ersten gemeinsamen Wohnung samt großem Balkon wurde die Lust auf eine Selbstversorgung mit Obst, Gemüse und Kräutern größer, und wir begannen, exzessiv in Töpfen, Säcken und Pflanzkisten anzubauen. Dazu bestellten wir ein Biokistenabonnement, das uns seit Jahren wöchentlich mit regionalen, saisonalen Produkten versorgt. Um unsere Erfolge, aber auch die Misserfolge beim Gärtnern und die Rezepte, die daraus entstehen, festzuhalten, gründeten wir im Jahr 2015 unseren Blog „Ye Olde Kitchen“. Dort gibt es saisonale Alltagsrezepte, Eingemachtes „wie bei Omma“ sowie Ideen für Balkon und Garten. Außerdem geben wir Einblicke in unser Leben hin zu mehr Nachhaltigkeit, haben Tipps und verraten Tricks zu Plastikvermeidung und weniger Lebensmittelverschwendung, teilen Anleitungen für Selbstgemachtes und einen umweltbewussten Umgang mit Mensch und Tier.

Viel Spaß beim Lesen, Gärtnern und Kochen wünschen

Ein Maria Hafflitz Philipp Lanik & Co

# DAS BUCH

Dieses Buch soll den Anstoß dazu geben, sich mit saisonalem Obst und Gemüse auseinanderzusetzen. Saisonal zu kochen ist abwechslungsreich und fordert einen heraus, in der Küche kreativ zu werden. Die Rezepte sind unkompliziert und meistens innerhalb von 30 Minuten zubereitet. Denn Kochen soll Spaß machen, und dafür muss man nicht mehrere Stunden in der Küche stehen. Es muss auch nicht immer ein mehrgängiges Menü sein, gleichwohl lassen sich die hier versammelten Rezepte sehr gut miteinander zu Menüabfolgen kombinieren. Alle Rezepte finden sich in unserer Alltagsküche wieder. Teilweise haben wir besonders beliebte Rezepte unseres Blogs hineingenommen, die meisten Rezepte haben wir jedoch nur für das Buch kreiert.

Da wir den Fokus auf saisonale Produkte legen, finden sich im Buch rein vegetarische oder vegane Gemüse- und Obstgerichte. Die Rezepte konzentrieren sich meist auf eine bestimmte, zur jeweiligen Jahreszeit erhältliche Sorte. Es gibt Suppen, Pestos, Salate und passende Dressings, warme und kalte Hauptgerichte, Eingemachtes und Süßes. Die Rezepte sind, sofern nicht anders angegeben, für vier Personen ausgelegt.

Wichtig ist uns, dass hochwertige Produkte verarbeitet werden. Bei Obst, Gemüse und Kräutern greifen wir am liebsten zu der biologisch erzeugten Ware. Da wir unser Gemüse mit wenigen Ausnahmen samt Schale essen, ist dies besonders wichtig. Im Buch fehlt bei der Zubereitung meistens ganz bewusst der Hinweis auf das Schälen. Das darf natürlich jede\*r für sich selbst entscheiden. Man sollte bedenken, dass in der Schale häufig die meisten Vitamine stecken und das Schälen selbst rein optische Wirkung hat.

Die Grundlage zum Würzen bilden natürlich Salz und Pfeffer. Pfeffer mahlen wir immer frisch aus bunten Pfefferkörnern. In den Rezepten machen wir keine genaue Angabe zur Dosierung von Salz und Pfeffer, da die Geschmäcker ja bekanntlich verschieden sind. Selbst wir sind uns teilweise uneins über die Menge von Salz.

Bei den meisten Rezepten verwenden wir entweder neutrales Rapsöl oder natives Olivenöl. Je nach Geschmack darf und soll hier variiert werden. Überhaupt versteht sich das ganze Buch als Inspirationsquelle und lädt zum Ausprobieren ein. Wir geben zu vielen Gemüsesorten weitere Kombinationsmöglichkeiten an und laden damit alle herzlich ein, in der Küche kreativ zu werden.





# EINLEITUNG

- UND WARENKUNDE -

Nachhaltigkeit in der Küche fängt beim Einkaufen und Verarbeiten von saisonalen und regionalen Produkten an. Das Anlegen eines Kräutergartens auf der Fensterbank und das Gärtnern in Hochbeeten oder im eigenen Garten schärfen die Sinne für den Wert der Produkte. Beim Kochen kommen clevere Resteverwertung, richtige Lagerhaltung und das Einkochen saisonaler Köstlichkeiten hinzu.

good  
FOOD  
good  
MOOD

