

Sophie Hansen

GENUSS

zum Verschenken



EINKORB

*voller Köstlichkeiten
für Nachbarn und
Freunde*



THORBECKE

*Rezepte zum Teilen,
Trösten und Genießen*



Über Sophie

Geboren und aufgewachsen in Sydney, lebt Sophie Hansen jetzt mit ihrer Familie auf einer Farm außerhalb von Orange in New South Wales. Sie ist Journalistin und hat über 20 Jahre Erfahrung als Autorin für das Feuilleton. In dieser Zeit hat sie für *Australian Country Style* und *Outback* geschrieben. Sie war Redakteurin der englischen Website von *Slow Food International* und hat drei Jahre in Italien gelebt, weswegen sie fließend Italienisch spricht. 2013 startete sie ihren Blog *Local is Lovely*. Ihr Podcast *My Open Kitchen* geht in die dritte Saison. Sophie wurde als Anerkennung für ihr Engagement für ländliche Gemeinden als *Australian Rural Woman of the Year* ausgezeichnet. Sie glaubt an einfache, leckere, saisonale Gerichte, die mit Liebe gemacht und großzügig geteilt werden.

Instagram: @locallovely @myopenkitchen

Sophie Hansen

Genuss zum Verschenken
Ein Korb voller Köstlichkeiten
für Nachbarn und Freunde

Rezepte zum Teilen, Trösten und Genießen

Aus dem Englischen von Ursula Rasch

Jan Thorbecke Verlag

Inhalt

Einleitung:

Stoff zum Nachdenken, Ideen für
das Dekorieren und Präsentieren
von Geschenken aus der Küche 7

Frühling 10

Sommer 71

Herbst 137

Winter 205

Index 256







Stoff zum Nachdenken

Für andere zu kochen und zu backen – sei es ein komplettes Menü oder eine Dose mit Keksen – ist eine besonders aufmerksame Geste. Sie zeigt, dass einem die Beschenkten so viel bedeuten, dass man einen Sonntagmorgen dafür verwendet hat, ihnen einen Hähnchen-Pie zu backen. Dass man sich um ihr Wohlergehen sorgt. Und dass jemand auf sie aufpasst – egal wie müde, traurig oder krank sie sich gerade fühlen.

Mir war dieses Konzept fremd, bis ich mich in einen Bauern verliebte und kurz darauf aufs Land in mein neues Zuhause zog – eine halbe Stunde außerhalb von Orange in New South Wales. Dreizehn Jahre später habe ich viele Care-Pakete verschenkt und bekommen und habe hautnah erlebt, dass diese Großzügigkeit wirklich etwas bewirkt – in guten wie in schlechten Zeiten – nach einer Geburt, wenn ein Buschfeuer droht oder in der Erfahrung von Trauer und Krankheit.

An dem Tag, als Tim und ich Alice, unsere Älteste, aus dem Krankenhaus heimbrachten, stand ein Korb vor der Tür. Er enthielt eine Flasche Wein, einen Apfelkuchen und eine Auflaufform mit Lammkeulen zum Aufwärmen. Tatsächlich haben wir diese an jenem Abend heißhungrig verschlungen – zutiefst verunsichert und absolut verliebt in dieses winzige Wesen, das in unserem Leben ein so tiefes Beben ausgelöst hatte.

An diesem Zeichen der Freundschaft wusste ich einige Aspekte zu schätzen: Erstens, dass der edle Spender nicht wartete, bis wir daheim waren, um mit uns Tee zu trinken und eine Stunde zu bleiben. Ich weiß, das klingt jetzt nicht besonders gastfreundlich, aber, wenn man gerade frisch aus der Klinik kommt und sich nicht gerade blendend fühlt, können unerwartete Besucher eher stressig als angenehm sein. Zweitens war ich überaus froh, dass ich mir auf diese Weise für die nächsten zwei Tage keine Gedanken machen musste, was wir essen würden. Einfach wunderbar, dass sich jemand die Mühe machte, das Ganze zu kochen, zu verpacken und vor unsere Tür – so weit außerhalb der Stadt – zu stellen. Diese Geste habe ich nie vergessen und dieses Care-Paket hat mich zu diesem Buch inspiriert.

In Jahreszeiten aufgeteilt, enthält dieses Buch über 140 Rezepte, die in Menüs und Situationen eingebaut sind, welche die einschneidenden Momente unseres Lebens begleiten. Und manche dieser Anlässe verlangen nach einem Korb vor der Tür: Ein neugeborenes Baby, eine Krankheit, ein Freund, der sich

von einer OP erholt, Liebeskummer, eine schlimme Diagnose oder eine große Enttäuschung. Mir ist natürlich klar, dass ein Korb mit Essen nicht alle Probleme lösen kann, aber immerhin ist er ein Zeichen, dass jemand helfen will. Und auf der praktischen Seite bedeutet er, dass man ein gutes, wohltuendes Mahl zur Hand hat: Essen, das nährt, Mut machen und aufheitern soll.

Am anderen Ende der Skala gibt es freudige Anlässe für das Zusammensein mit den Liebsten – gemütliche Abendessen am Küchentisch, Picknicks, Campingausflüge, Feierlichkeiten und kleine Siege im Alltag. Und weil ich nichts mehr schätze als eine Speisekammer voller selbstgemachter Marmeladen, Chutneys, Kräutersirup und Fruchtaufstriche, gibt es auch dafür Rezepte und Ideen.

Eigentlich sollte man die Mengenangaben der meisten Rezepte verdoppeln. Die Idee dahinter ist, dass man auch gleich noch den eigenen Kühlschrank oder die Speisekammer fürs Abendessen füllt, während man etwas für einen Freund zaubert. Eine klassische Win-Win-Situation.

Dieses Buch hier kommt von Herzen und alles darin ist selbstgemacht. Die Fotos habe ich im Laufe eines Jahres zu ganz gewöhnlichen wie auch besonderen Anlässen bei Tisch gemacht, sowohl auf unserer Farm als auch im Haus meiner Eltern. Jedes einzelne Gericht ist einfach, lecker und saisonal. Denn in den Höhen und Tiefen des Lebens sehnt man sich nach bodenständigem Essen – auch wenn ausgefallene Gerichte ab und zu Spaß machen können. Streuselkuchen mit Vanillesauce, ein goldener Hähnchen-Pie, ein frisch gebackener Schokoladenkuchen: Essen wie eine Umarmung.

Einige der Rezepte sind schnell und einfach, andere brauchen etwas mehr Zeit. Ich weiß natürlich, dass wir alle sehr beschäftigt sind, aber ich hoffe, dass dieses Buch als Inspiration dient, ab und zu einen Sonntagmorgen dem Kochen von leckeren Dingen zu widmen – nicht nur für die eigene, sondern auch für eine andere Familie. Öffnen Sie die Fenster, verpflichten Sie ein paar Helfer, legen Sie Ihre Lieblingsmusik auf und erfreuen Sie sich sowohl am Kochen als auch am Ergebnis. Beim Riechen und Probieren lebt man ganz im Augenblick.

Ich hoffe, mein Buch macht Ihnen Freude. Außerdem hoffe ich, dass Sie zwischen seinen Seiten Ideen und Inspirationen finden, die dazu führen, dass Sie selbst demnächst einem Freund einen Korb vor die Tür stellen.

Sophie x

Ein Geständnis ...

Ich hoffe, Sie haben deswegen keine schlechte Meinung von mir, aber wenn Sie irgendwas in meinem Auto oder Haus zurücklassen, werden Sie es wahrscheinlich nie wieder sehen. Nehmen Sie zum Beispiel den Korb in unserer Diele. Er ist voller Sonnenhüte, Schwimmbrillen, Trinkflaschen, Tupper-Deckeln und Ähnlichem. Wenn nicht irgendwo ein Name draufsteht, habe ich keine Ahnung, wem etwas gehört. Und falls zufällig irgendwo ein Name klebt, habe ich zwar vor, die Dinge den Kindern in den Schulranzen zu stecken, damit sie sie zurückgeben. Aber in dem morgendlichen Wahnsinn passiert das dann doch nie. Daher gilt mein aufrichtiges Bedauern all jenen, denen Dinge gehören, die in dem schwarzen Loch gelandet sind, das unser großer Korb mit Fundgegenständen ist.

Bin ich die Einzige, die im Zurückgeben von Gegenständen ein hoffnungsloser Fall ist? Ich vermute, das ist nicht so. Die Menschen freuen sich immer riesig, wenn sie Selbstgekochtes geschenkt bekommen, aber man sollte nicht erwarten, dass sie die Gefäße, in denen das Essen war, wieder zurückbringen, vor allem, wenn sie vielleicht gerade eine schwere Zeit durchmachen. Daher sollte man den Eintopf oder Kuchen nicht in einer neuen Schüssel, sondern lieber in einem alten Gefäß verschenken oder etwas dafür basteln.

Ich habe eine Truhe, in der ich all mein schönes Einwickelpapier, Stifte, Stoffreste, Klebeband und andere Kleinigkeiten verwahre, die ich brauche, um Essen zu etikettieren oder zu verpacken. Man kann Kuchen in Musselin oder wunderschönes, natürlich gefärbtes Leinen wickeln und mit Zwirn zubinden. Oder man nimmt Backpapier und legt darüber noch eine Lage Packpapier. Kekse oder Nüsse sehen in einem Glas mit Schleife hübsch aus. Lassen Sie sich von der japanischen Verpackungskunst Furokushi inspirieren und wickeln Sie alles von Brotlaiben bis hin zu unansehnlichen Plastikbehältern in Stoffreste und machen sie so zu hübschen, selbstgemachten Geschenken.

Praktische Tipps

Halten Sie sich an gewisse Regeln, um sicherzustellen, dass die Care-Pakete weder Ihre Lieben (noch Sie selbst) krank machen. Daher vor dem Kochen immer die Hände waschen und auf die richtigen Zeiten und Temperaturen beim Kühlen achten. Nach dem Kochen die Speisen auf der Arbeitsfläche abkühlen lassen, bis sie nicht mehr dampfen, dann in den Kühlschrank stellen. Nicht außerhalb komplett abkühlen lassen. Und heißes Essen nicht einfrieren, sondern zuerst im Kühlschrank herunterkühlen. Gekochte Speisen halten sich im Kühlschrank nicht länger als 3–4 Tage.

Um einen Eintopf einzufrieren, sollte man ihn in Portionen aufteilen, die dem Appetit Ihrer Familie entsprechen. Dann sollte man die Portionen in gefriergeeignete Gefäße oder Tüten füllen, mit Datum und

dem Namen des Gerichts beschriften und 2–3 Monate einfrieren. Um Gefrierbrand zu vermeiden, sollte man hochwertige, dicke Plastiktüten oder Gefäße verwenden. Außerdem sollte man darauf achten, beim Einfüllen nach oben ein paar Zentimeter Luft zu lassen, damit sich die Speisen beim Einfrieren ausdehnen können. Der sicherste Ort, um Gefrorenes wieder aufzutauen, ist der Kühlschrank. Zum Transport sollte man Essen immer in einer Kühltasche oder in einer Isoliertasche mit reichlich Kühlelementen verpacken.

Bienenwachstuch

Seit einigen Jahren erfreut sich Bienenwachstuch zunehmender Beliebtheit. Es ist eine überzeugende, umweltfreundliche Alternative zu Plastikfolien. Im Handel ist es relativ teuer, aber man kann es ganz einfach und günstig selberrichten. Man nimmt dafür ein Stück Stoff (ein altes Hemd oder einen Kissenbezug) und macht daraus Hüllen für Geschenke, Pausenbrote, Snacks oder Abdeckungen für Schüsseln mit Resten.

Man benötigt dafür 200 g festes Bienenwachs (erhältlich online oder im Fachhandel), 1 EL Olivenöl, eine Zickzackschere, einen alten Pinsel, Backpapier, Bleche und 6–8 Stoffstücke (sie müssen jeweils auf die Bleche passen, also sollten sie nicht größer sein).

Den Ofen auf 150 °C vorheizen. Die Bleche mit Backpapier auslegen und jeweils ein Stoffstück darauf ausbreiten. Das Bienenwachs in einer Glasschüssel über einem Topf mit köchelndem Wasser schmelzen, das Öl unterrühren und das Ganze mit dem Pinsel auf den Stoff auftragen. Einige Minuten in den Ofen schieben, dann nochmals das Wachs mit dem Pinsel verstreichen, so dass es den Stoff gleichmäßig und dünn bedeckt. Zum Trocknen auf einer Wäscheleine aufhängen, dann sind die Tücher fertig zum Gebrauch. Bienenwachstücher immer nur lauwarm abwaschen und niemals in die Spülmaschine geben! Falls sie mit der Zeit etwas steif werden, einfach kurz mit den Händen kneten, dann werden sie von der Wärme wieder geschmeidig.

Geschenkanhänger mit Wasserfarben gestalten

Ich bin kein künstlerischer Mensch, aber dank meiner begabten Mum habe ich kürzlich begonnen, mit kleinen Strichzeichnungen herumzuexperimentieren, die ich dann mit Wasserfarben koloriere. Wenn man klein und bescheiden anfängt, wird man merken, dass jeder ein bisschen zeichnen kann.

Nachdem ich den Großteil meiner Zeit am Computer verbringe oder durch die Gegend laufe, macht es mir großen Spaß, nach dem Abendessen meine Wasserfarben hervorzuholen und kleine Schildchen für Eingemachtes, Salze und andere Geschenke zu gestalten. Versuchen Sie es einfach mal, es ist eine äußerst einfache Möglichkeit, kreativ zu sein.



Frühling

Frühlingskorb ~ 15 Mitbringsel aus dem Garten ~ 21 Frühstückspicknick ~ 29

Auf der Couch ~ 34 Schwere Geschütze ~ 38 Zwei herz hafte Tartes ~ 45

Korb zum Nachmittagstee ~ 48 Fresskorb fürs Frühlingspicknick ~ 55 Frühlingsgetränke ~ 60

Süßes Eingemachtes ~ 65 Essen für kühle Frühlingsabende ~ 68











Frühlingskorb

Kokos-Zitronengras-Suppe mit Zucchini-Nudeln ~ Energiekugeln aus Pistazien, Kardamom und Rosen
Leichter, spritziger, grüner Smoothie ~ Smoothie mit Erdbeeren, Mandeln und Kardamom
Frische Mandelmilch

Diesen Geschenkekorb hätte ich gerne vor meiner Tür gefunden, als ich mit meinem neugeborenen Baby aus dem Krankenhaus nach Hause kam. Bestimmt freut sich jeder, der etwas Stärkung brauchen kann, darüber. Die Nudelsuppe ist ideal für ein beruhigendes, gesundes Abendessen, während die Smoothies und Bällchen perfekt sind für den Hunger zwischendurch. Um das Ganze abzurunden, können Sie noch ein Tütchen *Granola* (siehe Seite 33) und eine Schachtel *Brune Kager* (siehe Seite 107) mit hineinpacken.



Kokos-Zitronengras-Suppe mit Zucchini-Nudeln

KOKOS-ZITRONENGRAS-SUPPE MIT ZUCCHINI-NUDELN

Diese einfache, äußerst intensive Suppe verbindet hervorragend die tröstliche Komponente der cremigen Kokosmilch mit spritzigen Aromen. Außerdem eignet sie sich hervorragend als „Mittagessen im Glas“ oder „Nicht-langweiliges-Büro-Essen“ (siehe Seite 156), wie es gerade auf Pinterest so angesagt ist.

- 1 Bund Koriander mit Wurzeln
- 4 Zitronengrasstängel
- 2 × 400 ml Kokosmilch (aus der Dose)
- 4 cm frischer Ingwer, geschält und fein gehackt
- 2 Schalotten, fein gewürfelt
- 1 Bird's-Eye-Chili, der Länge nach halbiert
- 1 TL Palmzucker (flüssig)
- 8 Kaffernlimettenblätter
- 3 Limetten, Saft, sowie extra Limettenspalten zum Servieren
- 2 EL Sojasauce
- 2 Zucchini
- 100 g Vermicelli, nach Packungsanweisung gekocht
- 1 Handvoll Blattgemüse (zerkleinerter Grünkohl oder grob gehackter Spinat oder Pak Choi)

Die Korianderwurzeln abschneiden und gründlich waschen. Die Stängel entfernen und in Biotonne oder Kompost entsorgen, die Blättchen aufbewahren. Beide Enden der Zitronengrasstängel kürzen und jeweils mit einer Messerklinge flachdrücken, damit möglichst viel Aroma freigesetzt wird.

Die Kokosmilch in einen Topf gießen und Korianderwurzeln, Zitronengras, Ingwer, Schalotten, Chili und Palmzucker hinzufügen. Die Limettenblätter mit der Hand zerdrücken, um das Aroma freizusetzen und ebenfalls in den Topf geben. Langsam zum Kochen bringen, dann die Hitze zurückschalten und 25 Minuten köcheln lassen.

Die Brühe durchseihen und die Gewürze entfernen. 250 ml Wasser sowie Limettensaft und Sojasauce unterrühren. Abschmecken – süß, sauer und salzig sollten gut ausbalanciert sein.

Für die Zucchini-Nudeln kann man endlich den Spiralschneider brauchen, der ganz hinten im Schrank liegt. Ansonsten funktioniert es auch mit einem Sparschäler oder scharfen Messer.

Soll die Suppe sofort serviert werden, gießt man die heiße Kokosbrühe über Zucchini und Nudeln und gibt in jede Schüssel eine Handvoll Blattgemüse. Mit Korianderblättchen garnieren und mit etwas Limettensaft beträufeln.

Soll die Suppe später serviert werden, gibt man die Kokosbrühe in eine Thermoskanne oder ein Glas und Nudeln, Zucchini und Blattgemüse in ein anderes Gefäß. Zum Servieren die Brühe erwärmen und über Nudeln und Gemüse gießen.

2 PORTIONEN



*Diese Suppe ergibt ein einfaches
Mittag- oder Abendessen für einen
Freund, der gerade eine
Extraportion Zuwendung braucht.*

ENERGIEKUGELN AUS PISTAZIEN, KARDAMOM UND ROSEN

Im Moment sind Energiekugeln und Ähnliches äußerst beliebt – und das zu Recht. Sie sind nahrhaft, lecker, einfach zu machen und halten sich gut. Manchmal können sie etwas zu fest und zäh sein, aber diese duftenden kleinen Bällchen sind keines von beidem. Man kann die Samen-Nuss-Mischung durch Mandelmehl ersetzen und die Schokolade weglassen, wenn man es etwas gesundheitsbewusster haben möchte.



70 g Pistazien
60 g Samen-Nuss-Mischung
(Leinsamen, Sonnenblumenkerne
und Mandeln, gemahlen)
8 Datteln, entkernt
1 EL Honig
1 TL Vanillepaste
1 TL Rosenwasser
¼ TL Kardamom, geröstet und
gemahlen (siehe Seite 130)
1 großzügige Prise Meersalz, plus
extra zum Servieren
75 g weiße Schokolade, grob gehackt
essbare Blüten, zum Garnieren
(optional)

Alle Zutaten außer Schokolade und Blumen im Mixer zerkleinern und zu einem groben, klebrigen Teig pürieren.

Aus dem Teig mit befeuchteten Händen 10–12 Kugeln von der Größe einer Walnusschale rollen. Im Kühlschrank mindestens 15 Minuten kühl und fest werden lassen.

Die weiße Schokolade in einer Schüssel über einem Topf mit köchelndem Wasser schmelzen. Die Kugeln mit der Schokolade beträufeln und mit etwas Meersalz und einigen essbaren Blüten garnieren. Nochmals im Kühlschrank kühlen.

10–12 KUGELN



Oft denkt man nicht ans Frühstück, wenn man Freunde mit Essen versorgt. Doch gerade wenn man sich angeschlagen oder erschöpft fühlt, ist es eine große Hilfe, wenn man etwas Nahrhaftes, Unkompliziertes und Sättigendes zur Hand hat. Mit einem neugeborenen Baby oder nach einer Krankheit oder Operation hat man nicht immer die Zutaten oder die nötige Zeit, um sich selbst etwas zu machen. Diese Smoothies halten sich im Kühlschrank bis zu 2 Tage. Man sollte sie während des Transports kühlen und vor dem Trinken nochmals kräftig schütteln. Auf Seite 92 finden Sie weitere leckere Smoothie-Ideen.

LEICHTER, SPRITZIGER, GRÜNER SMOOTHIE

1 kleine Handvoll Grünkohl oder Spinat
 1 reife Banane (nach Möglichkeit gefroren)
 1 Kiwi, geschält
 ½ Avocado, geschält und entkernt
 3 Datteln, entkernt
 3–4 Minzblättchen
 1 EL Chiasamen
 250 ml Kokoswasser oder pflanzlicher Milchersatz nach Wahl
 1 Limette, Saft
 einige Eiswürfel

Alle Zutaten in einem leistungsstarken Mixer pürieren, bis das Ganze glatt ist.

1 PORTION

SMOOTHIE MIT ERDBEEREN, MANDELN UND KARDAMOM

6 große Erdbeeren
 ¼ TL Kardamom, geröstet und gemahlen (siehe Seite 130)
 1 TL frischer Ingwer, gerieben
 3 Datteln, entkernt
 1 Prise Meersalz
 250 ml frische Mandelmilch (siehe Rezept rechts), oder gekauft
 einige Eiswürfel
 Honig, zum Abschmecken

Alle Zutaten in einem leistungsstarken Mixer pürieren, bis das Ganze glatt ist. Mit etwas Honig abschmecken (falls die Erdbeeren nicht süß genug sind).

TIPP

Man kann diesen Smoothie auch mit Kuhmilch oder einer anderen pflanzlichen Milch zubereiten. Aber mit frischer Mandelmilch finde ich ihn besonders lecker.

1 PORTION

A person wearing a light pink long-sleeved shirt is holding a clear glass bottle of almond milk. The bottle has a silver-colored cap and contains a white liquid with small brown specks. The background is a soft-focus green lawn.

FRISCHE MANDELMILCH

160 g Mandeln über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Abgießen und mit 250 ml Wasser und einer Prise Meersalz in einem leistungsstarken Mixer 30 Sekunden pürieren, bis eine glatte Creme entstanden ist. 500 ml Wasser und zwei entkernte Datteln hinzufügen und 1 Minute pürieren. Ein Stück Musse- lin über ein großes Sieb breiten. Die Mandelmilch durch das Sieb gießen und aus den festen Rückständen so viel Flüssigkeit wie möglich pressen. Die Mandelmilch hält sich im Kühl- schrank einige Tage. Vor dem Ge- brauch kräftig schütteln. Die Man- delreste lassen sich in Müsli oder einen Brotteig mischen. Oder man verfüttert sie wie ich an die Hühner.

*Smoothies sind einfach wunderbar -
ein Glas davon enthält so viel Gutes!*





Mitbringsel aus dem Garten

*Dip aus Roten Beten, Walnüssen und Granatapfel ~ Pikanter Dip mit Favabohnen und Erbsen
Schnell eingelegtes Babygemüse ~ Eingemachtes zum Butterbrot ~ Lavash mit Samen*

Diese kleine Sammlung vereint Frühlingsfarben und viel Geschmack. Das Ganze ist leicht zu transportieren, zu essen und aufzubewahren. Jeder dieser Dips ergibt zusammen mit einer Portion Cracker ein wunderbares Geschenk. Denken Sie daran, die doppelte Menge zu machen, so dass Sie auch Ihren eigenen Kühlschrank und Ihre Vorratskammer füllen können.

DIP AUS ROTEN BETEN, WALNÜSSEN UND GRANATAPFEL

Dieser Dip passt hervorragend zu eingelegtem oder frischem Gemüse und Crackern. Man kann ihn zu gegrilltem Fleisch, als Basis für einen Quinoa-Salat oder auf Schwarzbrot gestrichen und mit etwas Feta und Rucola garniert servieren.

4 Rote Bete (etwa 700 g), die Enden beschnitten
1 EL Olivenöl, plus extra zum Beträufeln
115 g Walnüsse, geröstet
1 Handvoll Dill
1 Zitrone, Saft und geriebene Schale
2 EL Granatapfelsirup (nach Geschmack)
½ TL Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
70 g griechischer Joghurt

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Roten Beten vierteln, auf einem Blech verteilen und mit etwas Olivenöl beträufeln. 35 Minuten backen, dann die Walnüsse auf ein anderes Blech verteilen und für weitere 10 Minuten mit in den Ofen geben, bis sie gerade golden werden und aromatisch duften. Dann aus dem Ofen nehmen. Kontrollieren, ob die Roten Beten durch sind (sie sollten durch und durch weich sein, wenn man mit einem Messer hineinsticht), dann ebenfalls aus dem Ofen nehmen.

Die Roten Beten zusammen mit den Walnüssen in eine Schüssel geben und Dill, Zitronenschale und -saft, 1 EL Olivenöl, Granatapfelsirup, Salz und Pfeffer hinzufügen. Pürieren, bis ein relativ glattes Püree entstanden ist. Dann nach und nach den Joghurt dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Vor dem Servieren abschmecken.

ETWA 600 ML

PIKANTER DIP MIT FAVABOHNEN UND ERBSEN

Dieser grobe, köstlich grüne Dip passt perfekt zu Crackern und eingelegtem Gemüse sowie zu gegrilltem Fisch oder Hähnchen. Man kann ihn auch pürieren, bis er ganz fein ist, etwas Brühe zugießen und dann als Suppe servieren.

50 g Favabohnen
140 g gefrorene (oder 160 g frische) Erbsen
1 Handvoll Korianderblättchen
1 Handvoll Minzblättchen
1 roter Chili, fein gehackt (nach Geschmack)
¼ TL Meersalz
1 großzügige Prise gemahlener Kreuzkümmel
1 Limette, geriebene Schale und Saft
2 EL griechischer Joghurt

Favabohnen und Erbsen einige Minuten in kochendem Wasser blanchieren, dann abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken. Die Favabohnen entweder einfach oder – je nach Zeit – doppelt enthülsen (der Dip wird etwas leuchtender und glatter, wenn man die Bohnen nicht nur aus den Schoten, sondern auch noch jeweils aus ihrer umhüllenden Haut löst).

Die Bohnen und Erbsen in eine Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten im Mixer pürieren, bis eine grobe Paste entstanden ist. Abschmecken und mit frischem oder eingelegtem Gemüse und Crackern servieren.

ETWA 300 ML



Machen Sie doch gleich die doppelte Menge
und bewahren Sie den Rest im Kühlschrank
für den nächsten Heißhunger auf.



SCHNELL EINGELEGTES BABYGEMÜSE

Diese Methode ist auch bekannt als „Einlegen für Faule“, weil man sich nicht um sterile Gläser und Ähnliches kümmern muss. Das eingelegte Gemüse hält sich im Kühlschrank einige Wochen, also ist das Ganze ideal, um Überschüsse aus dem Garten oder vom Markt unkompliziert zu verwerten. Das Ergebnis ist weniger sauer als zum Beispiel Essiggurken und wird besonders hübsch, wenn man es mit kleinem, süßem Babygemüse zubereitet. Man kann es mit Dips oder einer Käseplatte servieren oder damit einen einfachen Salat mit Getreide aufpeppen.

genügend Gemüse, um 4 × 500 ml-
Gläser zu füllen (siehe Tipp)
500 ml Essig (ich verwende 2 Teile
Apfelessig und 1 Teil
Weißweinessig)
55 g Zucker
2 EL Meersalz
1 EL Koriandersamen, geröstet
1 EL gelbe Senfsamen
1 EL schwarze Pfefferkörner
1 TL Chiliflocken
1 TL Fenchelsamen

Das Gemüse putzen und größere Stücke eventuell teilen. Dann ordentlich und eng in 4 große Gläser schichten.

375 ml Wasser in einen kleinen Topf geben und Essig, Zucker, Salz und Gewürze hinzufügen. Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.

Die heiße Flüssigkeit vorsichtig in die Gläser füllen, dabei muss das Gemüse ganz davon bedeckt sein. Gut verschließen und auf der Arbeitsfläche auskühlen lassen. Im Kühlschrank hält sich das eingelegte Gemüse 2–3 Wochen. Man sollte das Gemüse vor dem Verzehr 1–2 Tage ziehen lassen, damit sich der Geschmack entfalten kann.

4 GLÄSER

TIPP

Man kann nach Geschmack jede Gemüsesorte verwenden – Baby-Karotten, Radieschen, Rote Bete, Fenchel, grüne Bohnen, Knoblauchgrün, Rüben, Zucchini usw. Nimmt man Salatgurken, sollte man bedenken, dass sie einen hohen Wassergehalt haben. Daher reduziere ich das Wasser um mindestens 125 ml.



EINGEMACHTES ZUM BUTTERBROT

Dieses Rezept stammt von meiner Schwiegermutter Judith, die gerne Gemüse einlegt und an Freunde verschenkt. Wir freuen uns immer, wenn wir die gefüllten Gläser in ihrer Küche aufgereiht sehen und wissen, dass sie darauf warten, von uns mit nach Hause genommen zu werden. Wir essen sie auf Käsebröten oder als Teil einer Mezze-Platte mit getoastetem Fladenbrot, Joghurt, Oliven, Tomaten und Feta. Judith serviert ihr eingelegtes Gemüse außerdem zu Erdnussbutterbröten oder gegrilltem Fleisch, besonders zu unserem Wild.

8 Baby-Salatgurken, in 6 mm dicke Scheiben geschnitten
2 rote Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
2 TL Salz
435 ml Weißweinessig
220 g Zucker
2 TL braune Senfsamen
1 TL Fenchelsamen
1 TL Koriandersamen

Gurkenstücke, Zwiebeln und Salz in einer kleinen Schüssel gründlich vermischen. Abdecken und über Nacht im Kühlschrank aufbewahren (dadurch werden die Gurkenstücke weicher). Am nächsten Morgen Gurkenstücke und Zwiebelringe abspülen und trockentupfen.

Essig, Zucker und Gewürze in einen kleinen Topf geben. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln, dabei häufig umrühren, um den Zucker aufzulösen. Gurkenstücke und Zwiebeln hineingegeben und zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen, auf sterilisierte Gläser verteilen und fest verschließen. Vor dem Verwenden einige Tage ziehen lassen, damit sich der Geschmack entfalten kann.

ETWA 3 KLEINE GLÄSER

LAVASH MIT SAMEN

Das hier ist ein einfaches Rezept für wunderbar knusprige, aromatische Cracker, die perfekt zu Käse und Dips passen. Machen Sie eine Portion für einen Freund, aber heben Sie unbedingt auch etwas für sich auf, um es als Snack zwischendurch zu genießen.

200 g Mehl
50 g Sesamsamen
1 TL Fenchelsamen
1 TL Schwarzkümmelsamen
1 TL Meersalz, plus extra zum Bestreuen
60 ml Olivenöl, plus extra zum Bepinseln

Den Ofen auf 170 °C vorheizen, ein Blech mit Backpapier auslegen.

Mehl, Samen und Salz in einer großen Schüssel vermischen. Das Olivenöl und 125 ml Wasser in einem kleinen Krug verquirlen, dann zu den trockenen Zutaten geben und zu einem groben Teig verkneten. Auf eine Arbeitsfläche legen und so lange kneten, bis der Teig weich ist. Den Teig in 4–5 Stücke zerteilen. Ein Stück Teig zwischen zwei Blättern Backpapier ausrollen, bis es etwa 2 mm dick ist. Auf das Blech breiten, mit etwas Öl bepseln und mit Meersalz bestreuen. Das Ganze 15 Minuten backen, bis es goldbraun ist, dann zum Abkühlen beiseitestellen. Den Vorgang mit den restlichen Teigstücken wiederholen.

Das abgekühlte Lavash-Brot in Stücke brechen und in einem luftdichten Gefäß aufbewahren. Ansonsten kann man das Lavash auch vor dem Backen in regelmäßige Stücke schneiden.

Variationsmöglichkeiten

Anstelle oder zusätzlich zu den Samen kann man 1 TL fein gehackten frischen oder getrockneten Rosmarin oder Oregano untermischen. Auch ein paar Chiliflocken, vor dem Backen in den Teig eingearbeitet, schmecken lecker.

ETWA 20 STÜCKE

