

GEMÜSE!

DAS GOLDENE VON GU



FRISCHE REZEPTE ZUM GLÄNZEN UND GENIESSEN –
MIT UND OHNE FLEISCH

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG
GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND
UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch
auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk,
Fernsehen und Internet, durch fotomechanische
Wiedergabe, Tonträger und
Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit
schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Herausgeberinnen: Adriane Andreas, Dr. Stefanie
Gronau

Projektleitung: Alessandra Redies

Lektorat: Dr. Stefanie Gronau

Redaktionelle Mitarbeit: Adriane Andreas

Einführende Kapiteltexte: Sabine Schlimm

Korrekturat: Andrea Lazarovici

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Christina Bodner

 ISBN 978-3-8338-7927-2

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Hans Döring (Fotografie),
Shutterstock (Erbsen-Icon)

Fotos: Klaus Arras, Uwe Bender, Mona Binner, Jan Brettschneider, Nikolai Buroh, Becca Crawford, Klaus-Maria Einwanger, EISING STUDIO | FOOD PHOTO & VIDEO, Fotos mit Geschmack, Urike Schmid und Sabine Mader, Alan Ginsburg, Julia Hoersch, Matthias Hoffmann, Ulrike Holsten, JUNI, Coco Lang, Silvio Knezevic, Kramp + Gölling Fotodesign, Mathias Neubauer, Jörn Rynio, Wolfgang Schardt, Peter Schulte, Monika Schürle und Maria Grossmann, Anke Schütz, Shutterstock, Nina Struve, Christian Teubner, The Noun Project, Thorsten Suedfels, Nicky Walsh, Alexander Walter, Katrin Winner

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7927 06_2021_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der

verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Backofenhinweis

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder beim Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.

Der größte Teil der Rezepte in diesem Buch ist vegetarisch. Mit dem Symbol 🌿 sind vegane Rezepte gekennzeichnet. Bei allen Rezepten mit Fleisch oder Fisch steht ein entsprechendes Symbol neben der Überschrift:



Geflügel



Rind



Schwein



Lamm



Fisch



Meeresfrüchte



FRÜHLING

ENDLICH JUNGES GRÜN!

Ein Hoch auf Spinat und Kräuter, Radieschen und Kohlrabi! Es dauert zwar, bis das erste Frühlingsgemüse erntereif ist, aber dann lässt es uns die langen Monate der Wurzeln und Knollen umso schneller vergessen. Denn was jetzt geerntet wird, ist wunderbar zart und aromatisch. Und wenn erst der Spargel auf den Markt kommt, ist er endgültig auch kulinarisch angekommen, der Frühling!

KÜCHENPRAXIS



SAISONAL KOCHEN – mit Biokiste geht's leichter. Manchmal müssen Sie extra »regional« auswählen, sonst gibt's auch Gemüse von weit her.

Saisonal genießen im Frühling

Der Frühling stellt uns kulinarisch auf echte Geduldsproben. Draußen blühen oft schon Mitte, Ende Februar Krokusse und Narzissen, die Amseln flöten von den Dächern und die Supermärkte dekorieren die Osterware – nur in der Küche herrscht noch Winter. Regionales Gemüse, das bedeutet bis weit in den März und April hinein immer die gleichen Wurzeln, Knollen und Kohlsorten, die wir schon seit Monaten auf dem Teller haben. Bis das längere Tageslicht die Böden hierzulande so weit aufgewärmt hat, dass das erste Frühlingsgrün wachsen kann, dauert es. Kein Wunder, dass in früheren Zeiten nicht

der Winter die Zeit der Hungersnöte war, sondern der Frühling. Und während wir heute natürlich trotzdem auf eine riesige Auswahl an Gemüse und Obst aus beheizten Gewächshäusern, aus wärmeren Ländern und nicht zuletzt aus der Tiefkühltruhe zurückgreifen können, bedeutete früher der erste Sauerampfer, gepflückt auf der Wiese, eine hochwillkommene Abwechslung nach der kulinarischen Monotonie der Wintermonate.

Jetzt geht's los!

Und wann wird es endlich auch in Töpfen, Pfannen und Schüsseln Frühling? Das lässt sich kaum genau sagen. Denn was wann wächst, variiert natürlich mit der Witterung des jeweiligen Jahres. Zudem sprießt und grünt es unter Umständen in den klimatisch begünstigten Regionen schon fleißig, während sich in kälteren Gegenden noch gar nichts regt. Ein Saisonkalender kann daher immer nur grobe Anhaltspunkte bieten. Aber ab Mitte, Ende März gibt es dann fast überall frisches Grün: zunächst Kräuter, bald darauf die ersten Pflücksalate. Es folgt frischer Frühlingsspinat aus dem Freiland, zarter und feiner als der robuste Herbstspinat. All das kommt gerade rechtzeitig, um am Gründonnerstag ganz traditionell etwas Grünes zu servieren: Wie wäre es also mit Spinat oder Kräuteromelett?

Die Vielfalt wächst

Ab April und Mai geht es dann Schlag auf Schlag. Jedes Jahr ein wenig früher erscheint der erste

Spargel – erkaufte allerdings durch Abdeckung der Felder mit schwarzen Plastikplanen oder sogar Bodenheizung. Umweltfreundlich geht anders, aber weil die Spargelsaison pünktlich am 24. Juni endet, wollen die Spargelbäuerinnen und -bauern bis dahin natürlich möglichst viel von den heiß begehrten edlen Stangen verkauft haben.

Neben weißem und grünem Spargel gibt es jetzt junge Bundmöhren, Mairübchen und saftigen Kohlrabi. Im Unterschied zu ihren robusteren, lagerfähigen Pendants schmecken diese Gemüsesorten mild und oft leicht süßlich und sind saftig und zart. Sprich: Jetzt ist die Zeit, um Gemüse nur kurz gedünstet oder gedämpft zu genießen! Viel Drumherum braucht es nicht: ein paar Kräuter vielleicht, etwas Butter oder ein bisschen gutes Öl und Zitrone. Und natürlich schmeckt frühlingshaftes Junggemüse auch roh wunderbar, in Salaten oder mit einem Dip wie Hummus. Der Gemüsesommer kündigt sich spätestens an, wenn Erbsen auf dem Markt auftauchen. Ihre Saison ist kurz – ein Glück, dass sie durch Tiefkühlware rund ums Jahr ausgedehnt wird. Aber frische Erbsen direkt aus der Schote zu naschen, das ist echte Frühsommerwonne!

GEMÜSEPORTRÄTS

Bärlauch

Am intensiven Knoblauchgeschmack des Bärlauchs oder wilden Knoblauchs teilt sich die kulinarische Welt in Fans und Gegner. Die Fans sind allerdings so zahlreich, dass einige Wildvorkommen schon geplündert sind und zur Neige gehen. Zum Glück gibt's Bärlauch auch zu kaufen. **Saison:** März bis Anfang Mai. Sobald die Pflanzen anfangen zu blühen, nimmt ihr Aroma ab. **Lagern:** Bärlauch wird schnell schlapp, deshalb gilt: schnell nach dem Kauf oder Sammeln verbrauchen. Falls nötig, können Sie ihn in einem Plastikbeutel oder in ein feuchtes Tuch eingeschlagen im Gemüsefach des Kühlschranks 1-2 Tage aufheben. **Vorbereiten:** Welke und unschöne Blätter aussortieren und vor allem wild gesammelten Bärlauch gründlich waschen.



ERBSEN PALEN Leichter Druck auf die »Naht« lässt die Schote aufplatzen.

Erbsen

Frisch geerntet schmecken Erbsen wunderbar süß. Je länger sie aber ausreifen dürfen oder gelagert werden, desto mehr Zucker wandelt sich in Stärke um. Deshalb sollten Sie frische Erbsen immer möglichst bald nach dem Kauf zubereiten – oder gleich roh aus der Schote naschen! **Saison:** Mai bis September. **Lagern:** Hauptsache kurz! Bewahren Sie frische Erbsen bis zur Zubereitung im Gemüsefach des Kühlschranks auf. **Vorbereiten:** Die Schote durch leichten Druck öffnen und die darin verborgenen Erbsen mit dem Daumen herauslösen – »palen« nennt man das.

Frühlingszwiebeln

Frühlings- oder Lauchzwiebeln sind jung geerntete Zwiebeln, die vor allem aus Grün bestehen und gerade erst anfangen, Zwiebelchen auszubilden. Sie werden meist roh gegessen oder sehr kurz gegart: in bunten Salaten, Kräuterquark, schnellen Gemüsepfannen oder zum Schluss über Wok-Gerichte gestreut. **Saison:** Heimische Ware Mai bis Oktober. **Lagern:** Anders als »erwachsene« Zwiebeln gehören Frühlingszwiebeln in den Kühlschrank und sollten rasch verbraucht werden, bevor das Grün welkt. **Vorbereiten:** Den Wurzelansatz abschneiden, welke Blätter abziehen. Je nach Rezept werden Weißes und Grünes separat geschnitten. **Zero Waste:** Wurzelabschnitte und nicht mehr ganz so schönes Grün besitzen noch genug Aroma, um in selbst gemachte Gemüsebrühen zu wandern (s. >).

Kohlrabi

Die tolle Knolle gehört zur Kohlfamilie – die leichte Senfschärfe verrät es. Gedünstet schmecken junge Exemplare süßlich, roh schön knackig. **Saison:** Mai bis Oktober; die gigantischen »Superschmelz«-Kohlrabis gibt es als Lagerware noch im Winter.

Lagern: Heben Sie Kohlrabi im Gemüsefach des Kühlschranks auf. Dort hält er sich etwa 7 Tage. Wickeln Sie ihn dazu in ein feuchtes Tuch, verdoppelt sich die Haltbarkeit – Tuch gelegentlich wechseln!

Vorbereiten: Stängel und Wurzelansatz abschneiden und die Knolle schälen. Harte, weiße Fasern im Fleisch großzügig wegschneiden. **Zero Waste:** Kohlrabiblätter können wie Kohl gegart werden und eignen sich auch, um Füllungen einzuwickeln. Sehr junge Blätter schmecken roh im Salat.

KRÄUTER

Der Frühling ist die Zeit der zarten frischen Kräuter: Sie sprießen jetzt im Freiland und passen wunderbar zum Gemüse der Jahreszeit. Junge Möhren, in Butter gedünstet und mit Zitronenmelisse bestreut, sind eine Delikatesse, ebenso wie Korbelsauce zu Kohlrabi und Dill oder Minze zu frischen Erbsen. Wichtig bei all diesen zarten Sorten: Geben Sie diese erst zum Schluss in das Gericht. Anders als bei robusten Kräutern wie Rosmarin, Thymian oder Lorbeer geht ihr Aroma beim Kochen verloren. Verarbeiten Sie all diese Kräuter zudem möglichst frisch – sie werden auch im Kühlschrank schnell welk. Kräuter in Töpfen aus dem Supermarkt halten sich länger, vertragen es als Gewächshausgeschöpfe aber meistens nicht, Übergangslos ins Freiland ausgepflanzt zu werden. Kaufen Sie dafür lieber Kräutertöpfe aus dem Gartencenter. Eine regionale Spezialität sind Frühlingskräuter in Hessen: In die originale Mischung für Frankfurter Grüne Sauce (»Grie Soß«) gehören sieben Kräuter: Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch. Dill dagegen hat darin nichts verloren!



LÖWENZAHN Kulturlöwenzahn wird häufig lichtlos angebaut, sodass er gelb und mild bleibt. Selbst gesammelter wilder Löwenzahn schmeckt deutlich herber.

Löwenzahn

Als Wildkraut etwas in Vergessenheit geraten, erobert der Löwenzahn von Frankreich aus als Kulturpflanze neu die Gourmetwelt. Das Spannende (und Gesunde) an den langen Blättern: der bittere Geschmack – der bei den Kultursorten allerdings milder ausfällt als bei der Wildpflanze. **Saison:** März bis September, das restliche Jahr als Treibhausware. **Lagern:** Ähnlich wie Blattsalate wird Löwenzahn im Kühlschrank schnell welk. Bewahren Sie ihn im Gemüsefach oder Null-Grad-Fach auf, am besten in ein feuchtes Tuch oder eine Plastiktüte gewickelt. Verbrauchen Sie ihn innerhalb von 2–3 Tagen. **Vorbereiten:** Den

Wurzelansatz abschneiden und die Pflanze in die einzelnen Stängel teilen. Gut waschen.

Mairübchen

Die zarten, weißen oder hellvioletten Rübchen tauchen gelegentlich unter dem französischen Begriff »Navettes« auf dem Gemüsemarkt auf.

Geschmacklich erinnern sie an eine gelungene Mischung aus Kohlrabi, Rettich und Steckrübe und machen sowohl gegart als auch roh eine gute Figur.

Saison: Mai bis Juni. **Lagern:** Mairübchen halten sich im Gemüsefach des Kühlschranks etwa eine Woche, schmecken aber frisch und knackig ohne Zweifel am besten. **Vorbereiten:** Stängel- und Wurzelansatz abschneiden und die Rübchen mit einem Sparschäler (wenn überhaupt) dünn schälen.



JUNGE MÖHREN brauchen Sie nicht zu schälen – es genügt, wenn Sie sie gründlich abbürsten. Das frische Grün macht sich ebenfalls gut im Kochtopf!

Möhren

Möhre oder Karotte wird das Gemüse am häufigsten genannt, aber es trägt viele Namen: Mohrrübe, Wurzel, gelbe Rübe oder Rübli sind nur einige davon. Es muss auch nicht immer Orange sein: Möhren gibt es in den Farben Gelb, Weiß, Rot oder Purpur. Weder roh noch gekocht sind sie aus der Küche wegzudenken. **Saison:** Frische Möhren, oft im Bund mit Grün angeboten, gibt es ab Juni bis in den Oktober. Den Rest des Jahres wird Lagerware angeboten. **Lagern:** Entfernen Sie das Grün, denn es entzieht den Wurzeln Feuchtigkeit und lässt sie schneller schlapp werden. Möhren sollten Sie am

besten im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Falls Sie sie im Plastikbeutel gekauft haben, nehmen Sie sie heraus – sie faulen und schimmeln darin schneller.

Vorbereiten: Stielansatz und Wurzelende abschneiden. Junge Möhren nur gut abbürsten, Lagerware mit dem Sparschäler dünn schälen. **Zero Waste:** Das herb-würzige Möhrengrün schmeckt als Pesto und in Smoothies, aber auch gegart in Gemüsepfannen. Aus Möhrenschaalen lässt sich Gemüsebrühe kochen (s. >).

Radieschen

Am üblichsten ist bei uns eine dunkelrote, kugelige Sorte, aber es gibt auch längliche und blasser gefärbte Varietäten. Ihr aromatisch-scharfer Geschmack macht sich gut in Salaten. Aber obwohl wir sie meistens roh essen, eignen sie sich auch zum schnellen Dünsten. **Saison:** Anfang April bis Mitte Oktober. **Lagern:** Am besten sofort nach dem Kauf die Radieschen von den Stängeln pflücken und im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Sie halten sich 3–5 Tage. **Vorbereiten:** Die Radieschen vom Stängel pflücken, waschen und den Stiel- und Wurzelansatz abschneiden. **Zero Waste:** Gummiartige, geschrumpfte Radieschen eine halbe Stunde in Eiswasser legen. So werden sie wieder knackig. Eine pikante Schärfe bringen Radieschenblätter mit – sie eignen sich perfekt für würziges Pesto. Gekocht können sie wie Spinat verwendet werden. Auch gut: mit ein paar Kartoffeln kochen und zu einer grünen Suppe pürieren. Zum Rohessen eignen sie sich

dagegen nicht so gut, weil die feinen Härchen auf ihrer Oberfläche im Mund piksen.



RETTICH SCHÄLEN? Schwarzen Winterrettich ja. Weißen Rettich können Sie im Ganzen essen.

Rettich

Armdicke und entsprechend lange weiße Exemplare, dünn aufgeschnitten und gesalzen: Beim Stichwort Rettich denken die meisten an herzhaft-deftige Brotzeiten mit scharfer Gemüsebegleitung. Aber neben dem bekannten Sommerrettich gibt es noch viele andere Sorten: etwa kleinere rotschalige oder solche mit rosafarbenem Fruchtfleisch. Asiatischer Daikon-Rettich ist milder im Geschmack, der schwarze Winterrettich kugelig und besser lagerfähig. Meist wird Rettich bei uns roh gegessen, aber er schmeckt auch gedünstet, etwa mit etwas Sojasauce serviert. **Saison:** frisch von Mai bis Oktober, danach kommen die robusten Winterrettiche aus der

Lagerung. Je früher im Jahr, desto milder der Rettich.
Lagern: Im Kühlschrank hält sich Sommerrettich etliche Tage, in ein feuchtes Tuch gewickelt bleibt er schön knackig. Eventuelles Grün vorher entfernen, es entzieht dem Rettich Wasser. Schwarzen Winterrettich können Sie im Kühlschrank wochenlang aufbewahren. **Vorbereiten:** Zarter Sommerrettich macht kaum Aufwand: einfach abbürsten, unschöne Stellen herausschneiden, fertig. Schwarzer Winterrettich muss geschält werden; so kommt das weiße Fruchtfleisch zum Vorschein.

Spinat

Kinderschreck? Das war einmal! Gerade junger **Frühlingsspinat** ist wunderbar mild und schmeckt sogar roh in Salaten. Das gilt auch für Babyspinat, der rund ums Jahr aus Treibhäusern kommt. Der herbere Wurzelspinat eignet sich besser zum Garen. Die in Spinat enthaltene Oxalsäure, die für das »komisch raue Gefühl« an den Zähnen sorgt, lässt sich mit Milchprodukten zum Teil neutralisieren – daher der Erfolg von Rahmspinat. **Saison:** Frühlingsspinat März bis Juni, ab September und Oktober gibt's die robustere Herbstsorte. Babyspinat wird ganzjährig angeboten. **Lagern:** Frühlingsspinat macht schnell schlapp – am besten so schnell wie möglich verarbeiten. Falls Sie ihn aufbewahren müssen, legen Sie ihn in einem Plastikbeutel oder in ein feuchtes Tuch eingeschlagen in den Kühlschrank. Achtung, werden die Blätter gequetscht, verderben sie schneller. **Vorbereiten:** Sehr jungen

Frühlingsspinat brauchen Sie einfach nur gründlich zu waschen. Sind die Blätter größer, die Wurzeln und Stängel abschneiden – und das Blattgrün ebenfalls gründlich waschen. **Zero Waste:** Spinatstängel sind essbar! Wenn diese im eigentlichen Spinatgericht wegen ihrer etwas festeren Konsistenz stören würden, können Sie sie separat zubereiten: einfach dünsten oder in eine Gemüsepfanne geben.

WILDKRÄUTER

Scharbockskraut und Löwenzahn, Sauerampfer und Gundermann: Wildkräuter sind wieder in den Fokus gerückt. Kein Wunder: Sie sind ein kulinarischer Schatz mit unglaublichem Aromenreichtum. Wenn Sie ihn heben wollen, beherzigen Sie drei Regeln: 1. Sammeln Sie nur, was Sie sicher bestimmen können – geführte Wildkräuterwanderungen und Bestimmungsbücher helfen dabei. 2. Sammeln Sie an guten Orten; nicht an Straßen, wo die Pflanzen ständig Abgasen ausgesetzt sind, und nicht an Feldrändern, wo sie Spritzmittel abbekommen. Natürlich sollten Sie auch Grünflächen meiden, auf denen Hunde ausgeführt werden. Tabu sind selbstverständlich Naturschutzgebiete. 3. Lassen Sie so viel stehen, dass sich der Bestand regenerieren kann.



SPARGELSCHALEN können Sie auskochen und den Sud als Basis für Spargelsuppe verwenden.

Spargel

Über wenigstens besteht in Genießerkreisen hierzulande so viel Einigkeit wie darüber, dass Spargel der König im Gemüsereich ist und seine Saison daher nach Kräften ausgenutzt werden muss. Die weißen Stangen sind die unterirdischen Sprosse der Pflanze. Durchbrechen sie die Erddecke, färben sie sich erst leicht violett, dann grün. Weißer Spargel gilt bei uns als edler; in anderen Ländern wird der grüne wegen seines intensiveren Aromas höher geschätzt. Die leichte Bitternote, die Gourmets bei diesem Gemüse geschätzt haben, ist bei den heutigen Spargelsorten weitgehend weggezüchtet worden. **Saison:** Ab April von mit Folie abgedeckten Feldern. Saisonschluss für den weißen ist pünktlich am 24. Juni, damit die Pflanzen endgültig austreiben und sich erholen können. **Lagern:** Spargel schmeckt frisch und knackig am besten. Bewahren Sie ihn höchstens 1-

2 Tage im Kühlschrank auf, am besten in ein feuchtes Tuch gewickelt. **Vorbereiten:** Bei weißem Spargel die Schnittfläche abschneiden und die Stangen mit einem Sparschäler schälen. Bei grünem Spargel das untere Ende abbrechen – es bricht in der Regel da, wo es nicht mehr holzig ist. Schälen ist bei grünem Spargel meist unnötig; höchstens im unteren Drittel. **Zero Waste:** Spargelschalen enthalten viel Geschmack. Traditionell werden sie daher ausgekocht; das aber nicht länger als ca. 10 Min., andernfalls wird der Geschmack bitter. Die Brühe dient als Basis für eine feine Spargelsuppe.



ZUCKERSCHOTEN sind die jungen, noch zarten Hülsen der Zuckerbse, die im Ganzen gegessen werden können.

Zuckerschoten

Die extrem jung geernteten Erbsenschoten sind auch als Zuckerbinsen, Kefen oder Mangetout bekannt. Den Namen »Kaiserschote« trägt das Gemüse

übrigens aus gutem Grund: Schon im Mittelalter kam diese feinste Variante der Erbse nur in den allerbesten Kreisen auf den Tisch. Sie werden im Ganzen, also mit Hülsen gegessen und schmecken roh oder kurz gegart. Hauptsache, sie haben noch ein bisschen Biss! **Saison:** Juni bis August. **Lagern:** Etwa 3 Tage können Sie sie im Kühlschrank lagern, am besten in ein feuchtes Tuch eingeschlagen oder in einem Plastikbeutel. **Vorbereiten:** Den Stielansatz abschneiden und dabei prüfen, ob sich an der »Naht« der Schote ein Faden abziehen lässt. Diesen entfernen (»entfädeln«). Viele Sorten sind aber inzwischen fadenfrei gezüchtet.



KRÄUTERSUPPE MIT SAFRAN

bunt wie der Frühling

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Pro Portion ca. 190 kcal

- 1 l Gemüsebrühe (ersatzweise Geflügelbrühe)
- 4 Frühlingszwiebeln
- 300 g Wildkräutersalat
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Butter

100 ml Milch
100 g Sahne
Salz · Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
2 Eigelb
12 Safranfäden

Außerdem:

essbare Blüten zum Dekorieren (nach Belieben)

1. Die Gemüsebrühe in einem kleinen Topf erhitzen. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Das Weiße sowie das helle Grün in feine Ringe schneiden.
2. Die Wildkräuter waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Eine kleine Handvoll für die Garnierung beiseitelegen. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
3. In einem Topf die Butter zerlassen. Die Frühlingszwiebelringe darin bei mittlerer Hitze in 4 Min. andünsten, dann den Knoblauch für 1 Min. dazugeben. Die Kräuter hinzufügen und kurz mitgaren. Mit heißer Brühe auffüllen und alles aufkochen.
4. Die Herdplatte zurückschalten. Milch und Sahne zur Brühe gießen und darunterrühren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und bei geringer Wärmezufuhr ziehen lassen.
5. Etwas Brühe von der Suppe abnehmen und in einer kleinen Schüssel mit den Eigelben verquirlen. Den Eier-Mix in die Suppe einrühren und diese bei kleiner Hitze weitere 5 Min. ziehen lassen.
6. Inzwischen die Suppenteller im Backofen anwärmen. Die Kräutersuppe darin mit den Safranfäden und den beiseitegelegten Wildkräutern anrichten und sofort genießen. Besonders schön sieht die Suppe auch mit

essbaren Blüten dekoriert aus, wie beispielsweise mit Hornveilchen, Malve, Senfblüte oder Taubnessel.

GENUSS-TIPP

Wildkräuter kann man auch selbst sammeln und frisch gepflückt weiterverarbeiten! Verwenden Sie beispielsweise junge, frische Blätter von Brunnenkresse, Löwenzahn, Sauerampfer oder Brennesseln. Letztere in ein Tuch einschlagen und mit dem Nudelholz walzen, das nimmt die brennende Wirkung. Härtere Stängel werden aussortiert.



SPINATSALAT MIT BEEREN

Frühlingsgefühle to go

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Pro Portion ca. 305 kcal

100 g Baby-Blattspinat

1 rote Zwiebel

200 g gemischte Beeren (z. B. Erdbeeren, Himbeeren)

100 g Schafskäse (Feta)

2 EL Mandelstifte · 2 Stängel Estragon

1 rote Chilischote · 2 Limetten

2 EL Zucker · 1 EL Sojasauce

Außerdem: