



Unabhängig recherchiert, nicht vom Hersteller beeinflusst

Wintergerichte aus dem Thermomix®

100 tolle Eintöpfe, Aufläufe, Suppen und andere wärmende Mahlzeiten



riva

Doris Mular

Doris Muliar

Wintergerichte aus dem Thermomix®

Tragen Sie sich jetzt unter
www.m-vg.de/thermomix für unseren
Newsletter ein und erhalten Sie zu
neuen Veröffentlichungen Leseproben
und kostenlose Rezepte!

Doris Mular

Wintergerichte aus dem Thermomix®

100 tolle Eintöpfe, Aufläufe, Suppen und andere wärmende Mahlzeiten

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Thermomix® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Vorwerk & Co. KG. Diese Publikation ist kein offizielles Lizenzprodukt der Vorwerk & Co. KG.

Wichtiger Hinweis:

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorin und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Alle Rezepte in diesem Buch wurden für den Thermomix® TM5 entwickelt und mit diesem getestet. Bitte beachten Sie: Der Mixtopf des Thermomix® TM5 ist größer als der des TM31 (Kapazität von 2,2 Litern anstatt 2,0 Liter beim TM 31). Daher dürfen aus Sicherheitsgründen die Rezepte aus diesem Buch nur dann mit dem TM31 nachgekocht werden, wenn die Mengen angepasst wurden. Achten Sie auf die Füllstandsmarkierungen und überschreiten Sie die maximale Füllmenge nicht. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

3. Auflage 2017

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildung: Shutterstock: Maram, AS Food studio, HandmadePictures, Africa Studio, Seregam, Viktor1, Timolina, Jiri Hera, Hurst Photo, Ildi Papp, Ekaterina Kondratova, GreenArt Photography, anat chant, petrova_dc; Fotolia: nata_vkusidey

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Florjancic Tisk d. o. o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0044-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-425-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-424-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Zehn Punkte für Ihre Sicherheit	11
Die Wintergemüse und ihre Inhaltsstoffe	13
Wintergemüse lagern	16
Zum Umgang mit diesem Buch	18
Rezepte	19
Blumenkohl und Brokkoli	20
<i>Brokkoli-Möhren-Eintopf mit Käse</i>	21
<i>Blumenkohlpizza</i>	22
<i>Blumenkohlgratin mit Hackfleisch</i>	24
<i>Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf mit Béchamelsauce</i>	27
<i>Blumenkohl-Muffins</i>	28
<i>Gratinierter Blumenkohl</i>	29
<i>Blumenkohl-Brokkoli-Fritters</i>	30
<i>Blumenkohlorte mit Putenfleisch</i>	32
<i>Wintertarte mit Brokkoli, Rosenkohl und Tomaten</i>	34
<i>Brokkolieintopf mit Lachs und Farfalle</i>	36
Chinakohl, Spitzkohl und Pak Choy	38
<i>Spitzkohleintopf mit Kürbis und Chorizo</i>	39
<i>Chinakohleintopf mit Shiitakepilzen</i>	40
<i>Chinakohl-Nudel-Eintopf</i>	42
<i>Chinakohlsuppe mit Garnelen</i>	43
<i>Kürbissuppe mit Pak Choy</i>	44

<i>Pak-Choy-Suppe mit Blauschimmelkäse</i>	46
<i>Spitzkohleintopf mit Roter Bete und Sucuk</i>	48
<i>Spitzkohleintopf mit Reis und Zitronengras</i>	50
<i>Pak-Choy-Eintopf mit Mandelmilch und Quinoa</i>	51
Grünkohl	52
<i>Gnocchi mit Grünkohl und Kürbis</i>	53
<i>Potaje – spanischer Grünkohleintopf mit Kichererbsen</i>	54
<i>Blätterteigtarte mit Grünkohl</i>	56
<i>Grünkohleintopf mit Merguez</i>	58
<i>Toskanischer Grünkohleintopf Ribollita</i>	60
<i>Grünkohlaufauf mit Béchamelsauce und Schinkenwurst</i>	62
<i>Portugiesischer Grünkohleintopf Caldo Verde</i>	64
Knollensellerie	66
<i>Selleriesuppe mit Kokos und Speck</i>	67
<i>Sellerie-Möhren-Eintopf mit Nüssen</i>	68
<i>Selleriesuppe mit Nordseekrabben und Dill</i>	69
<i>Linsendal mit Sellerie und Tomaten</i>	70
<i>Sellerie-Käse-Gratin mit Lachs</i>	72
<i>Minzpesto mit Cashewkernen</i>	74
<i>Spinatpesto mit Sonnenblumenkernen</i>	75
<i>Buchweizeneintopf mit Sellerie und Möhren</i>	76
<i>Sellerie-Chinakohl-Eintopf</i>	77
Kohlrabi und Kohlrübe	78
<i>Kohlrabi-Kartoffel-Gratin</i>	79
<i>Kohlrabi-Möhren-Gratin mit Kräutern</i>	80
<i>Kohlrabi-Möhren-Eintopf mit Graupen und Fleischbällchen</i>	82
<i>Kohlrabisuppe mit Fiskeboller</i>	84
<i>Kohlrabi-Tomaten-Tarte mit Schinken</i>	86
<i>Kohlrübenlasagne</i>	88
<i>Orientalische Kohlrübencremesuppe mit Kresse</i>	90
<i>Kohlrüben-Süßkartoffel-Eintopf</i>	91
Kürbis	92
<i>Kürbis-Muffins</i>	93

<i>Kürbisgratin mit Hackfleisch</i>	94
<i>Herbstliche Kürbistorte mit Nüssen</i>	96
<i>Kürbis-Tortilla mit Chorizo</i>	98
<i>Muschelnudeln mit Kürbis</i>	100
<i>Kürbisrisotto</i>	102
<i>Kürbis-Pancakes</i>	103
<i>Kürbis-Galettes mit Schafskäse</i>	104
Lauch	106
<i>Lauchtorte mit Käse</i>	107
<i>Lauchquiche mit Lachs</i>	108
<i>Dunkelgrüne Lauchquiche mit Schinken</i>	110
<i>Bunte Lauchsuppe mit Reis</i>	112
<i>Käse-Lauch-Eintopf mit Hackfleisch</i>	113
<i>Flammkuchen mit Lauch 1</i>	114
<i>Flammkuchen mit Lauch 2</i>	116
Möhren	118
<i>Möhreneintopf mit Graupen</i>	119
<i>Möhreneintopf mit Nüssen</i>	120
<i>Möhreneintopf mit Bohnen</i>	122
<i>Möhren-Sauerkraut-Eintopf mit Rostbratwürstchen</i>	124
<i>Möhren-Kürbis-Lauch-Eintopf mit Reis</i>	126
<i>Sauerkrautsuppe mit Möhren und Graupen</i>	128
Pastinaken und Petersilienwurzel	130
<i>Currylinsen mit Petersilienwurzel</i>	131
<i>Wintercremesuppe mit Pastinaken und Topinambur</i>	132
<i>Pastinaken-Möhren-Eintopf mit Gnocchi und Pute</i>	134
<i>Wintersuppe mit Sternanis</i>	136
<i>Petersilienwurzel-Pastinaken-Suppe mit Nüssen</i>	138
<i>Pastinakensuppe mit Sprossen</i>	140
<i>Pastinakengratin</i>	141
<i>Kichererbseneintopf mit Petersilienwurzel und Chorizo</i>	142
<i>Wurzelbrot</i>	144

Rosenkohl	146
<i>Rosenkohleintopf mit Würstchen</i>	147
<i>Rosenkohleintopf mit Möhren und Pinienkernen</i>	148
<i>Rosenkohl überbacken mit Speck</i>	150
<i>Geflügelcremesuppe mit Rosenkohl und Kräutern</i>	152
<i>Maronen mit Rosenkohl in Kokossahne</i>	154
<i>Rosenkohl-Süßkartoffel-Auflauf</i>	155
<i>Pilz-Sahne-Suppe mit Rosenkohl und Croûtons</i>	156
Rote Bete	159
<i>Rote-Bete-Risotto</i>	160
<i>Rote-Bete-Eintopf mit Wurzelgemüse und Bohnen</i>	162
<i>Rote-Bete-Torte</i>	164
<i>Rote-Bete-Hummus</i>	166
<i>Rote-Bete-Pizza</i>	168
<i>Rote-Bete-Suppe mit Tortellini</i>	170
Schwarzwurzel und Topinambur	172
<i>Topinambur-Sellerie-Suppe</i>	173
<i>Schwarzwurzelsuppe</i>	174
<i>Schwarzwurzeln mit Sahne-Béchamelsauce und Schinken</i>	176
<i>Schwarzwurzelauflauf mit Lauch</i>	178
<i>Gemüsecremesuppe mit Schwarzwurzel und Dill</i>	180
<i>Topinambur-Kartoffel-Suppe mit Muschelfleisch</i>	182
<i>Topinamburcreme mit Möhren und Brokkoli</i>	184
Weißkohl und Wirsing	186
<i>Wirsing mit Farfalle und Möhren</i>	187
<i>Weißkohlsuppe »Szegedin«</i>	188
<i>Weißkohlsuppe mit Hackfleisch</i>	190
<i>Weißkohllasagne mit Linsen</i>	192
<i>Krautfleckerln</i>	194
<i>Weißkohl-Süßkartoffel-Suppe mit Mandelpesto</i>	196
<i>Wirsingintopf mit Kartoffeln und Hackfleisch</i>	198
<i>Wirsingintopf mit Schinken und Roggenbrot</i>	201
<i>Wirsing-Tomaten-Tarte</i>	202
Rezeptregister	204

Vorwort

Gefühlt haben wir gerade die Badesachen weggepackt, schon brausen die ersten Herbststürme über uns hinweg und der Winter steht vor der Tür. Die lange Dunkelheit, die niedrigen Temperaturen und die Nässe stellen wieder große Herausforderungen an unseren Körper. Er muss sich nun besonders anstrengen, fit und gesund zu bleiben. Neben reichlich Zitrusfrüchten, die wir jetzt gerne genießen (Mandarinen, Clementinen und die ersten Blutorangen lassen schon an Weihnachten denken), liefert uns die Natur etliche Gemüse, die erst im Herbst und Spätherbst geerntet werden und prall voll mit Stoffen sind, die der Organismus in dieser Zeit braucht: Antioxidantien, Flavonoide und Vitamine.

Gerne schließen wir uns dem Trend an, bevorzugt Gemüse aus der Region in den Mixtopf zu bringen. Die vielen Kohlsorten, aber auch Rote Bete und vielfarbige Möhren von den Feldern in unserer Nachbarschaft sorgen ohne lange Transportwege für gesunde Abwechslung auf dem Tisch und sind ökologisch unbedenklich – besonders wenn sie auch noch aus biologischem Anbau stammen.

Keine Angst, dass ein altmodisch anmutender Mief in Ihre Küche einzieht: Die Rezepte für Steckrüben, Kohl und Wurzelwerk haben von uns ein modernes Fitting bekommen – sie sind leicht, vielfach kalorienarm oder für die Low-Carb-Ernährung geeignet. Wir



haben natürlich auch an Vegetarier und Veganer gedacht, dennoch kommen Fisch- und Fleischesser ebenso auf ihre Kosten.

Genießen Sie unsere Winterküche mit kräftigen Eintöpfen, würzigen Aufläufen, raffinierten Suppen und Quiches und freuen Sie sich, dass das mit Ihrem Thermomix® so flott geht.

Zehn Punkte für Ihre Sicherheit

Wahrscheinlich sind Sie bestens vertraut mit dem Thermomix® und haben ihn schon längst in Ihren Kochalltag integriert. Wenn Sie Ihren Thermomix® aber längere Zeit nicht verwendet haben: Lesen Sie sich bitte noch einmal die Gebrauchsanleitung gut durch. Zur Sicherheit haben wir hier die wichtigsten Bedienungs- und Sicherheitsfragen für den TM 5 kurz zusammengefasst.

- 1.** Wenn Sie etwas zerkleinern oder pürieren: Setzen Sie immer den Messbecher ein. Beim Zerkleinern von Nüssen, Gemüse oder anderen harten Lebensmitteln könnten sonst Teile herausgeschleudert werden. Beim Pürieren von heißen Suppen besteht Verbrennungsgefahr durch Spritzer! Verwenden Sie auch den Spritzschutz, wenn Sie vier oder mehr Portionen Suppe kochen – auch da kann es spritzen.
- 2.** Bei heißem Mixtopfinhalt (über 60 °C) nicht sofort im Turbo-Modus pürieren und die Drehzahl nur langsam ansteigend erhöhen.
- 3.** Beachten Sie die maximale Füllstandsmarkierung im Mixtopf. Er ist für 2,2 Liter ausgelegt.
- 4.** Der Mixtopfdeckel entriegelt automatisch nach Ende der eingestellten Garzeit. Versuchen Sie nicht, ihn gewaltsam zu öffnen.
- 5.** Beim Dampfgaren mit dem Varoma darf der Messbecher nicht eingesetzt werden – es kann sonst kein Dampf entweichen.
- 6.** Bei Verwendung des Varoma muss der Dampf zirkulieren können. Lassen Sie daher immer einige Schlitze im Boden frei. Geben Sie genügend Wasser für die Dampfentwicklung in den Mixtopf. Setzen Sie stets den Varoma-Deckel auf und achten Sie darauf, beim Öffnen nicht mit dem heißen Dampf in Berührung zu kommen.

7. Der Rühraufsatz (Schmetterling) zum Schlagen von Eischnee oder Sahne darf nur bis höchstens Stufe 4 verwendet werden. Der Spatel darf bei Verwendung des Schmetterlings nicht eingeführt werden.
8. Bitte niemals ein anderes Rührwerkzeug als den Spatel in die Deckelöffnung einführen. Der Spatel ist mit seinem »Kragen« so konstruiert, dass er nicht mit den Messern in Berührung kommen kann.
9. Wenn Sie den Mixtopf zum Reinigen auseinandernehmen, gehen Sie äußerst vorsichtig mit dem Mixmesser um – die Messer sind höllisch scharf, es besteht Verletzungsgefahr.
10. Wenn Ihr Thermomix® keinen festen Platz in Ihrer Küche hat, stellen Sie ihn immer auf eine rutschfeste, ebene Arbeitsfläche. Beim Zerkleinern oder beim Rühren von Teigen könnte der Thermomix® durch Unwucht in Bewegung geraten. Bleiben Sie bei diesen Arbeitsschritten neben dem Gerät.

Infos zu den Rezepten

- Alle Rezepte sind für den TM 5 konzipiert.
- Die Nährwerte der Rezepte in diesem Buch sind nach dem Bundeslebensmittelschlüssel berechnet.
- Die Mengenangaben für das Gemüse beziehen sich auf unvorbereitete Ware.
- Mit Zwiebel meinen wir immer eine mittelgroße Zwiebel. Sonst ist angegeben: große oder kleine Zwiebel.
- Bei gebundenen Suppen mit Sahne verwenden wir stets Sahne zum Kochen mit 15 % Fett.
- 1 EL Öl schlägt bei den Nährwertberechnungen mit 15 g zu Buche.
- Milch verwenden wir immer in der fettarmen Version mit 1,5 % Fett.
- Wir nehmen den fettarmen Frischkäse mit 20 % Fett, obwohl auch Varianten mit weniger Fett angeboten werden.

Die Wintergemüse und ihre Inhaltsstoffe

Auf den nächsten beiden Seiten finden Sie Angaben zu den wichtigsten Inhaltsstoffen der in diesem Buch verwendeten Wintergemüse. Allen Gemüsen gemeinsam ist, dass sie voller Nährstoffe stecken, die uns in der kalten Jahreszeit widerstandsfähiger machen. Die große Kohlfamilie mit ihrem Oberhaupt Wirsing ist für die Winterernährung nahezu perfekt. Alle Sorten sind kalorienarm, strotzen nur vor Vitaminen und Mineralstoffen:

Folsäure (Vitamin B 9) schützt unter anderem vor Arteriosklerose und Schlaganfall. Retinol (Vitamin A 1) schützt vor Infektionen und hilft unserer Haut mit den Umwelteinflüssen besser fertig zu werden. Kalzium brauchen unsere Knochen, Kalium umsorgt Herz, Muskeln und Nerven. Das lebenswichtige Magnesium ist an zahlreichen Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Natrium reguliert den Wasserhaushalt im Körper und Phosphor sorgt zusammen mit Kalzium und dem Vitamin K für die Festigkeit von Zähnen und Knochen.

Die meisten Wintergemüse wirken blutbildend und entwässernd, helfen, den Cholesterinspiegel zu regulieren, und sind gut für Blutdruck und Verdauung. Sie sehen also, dass man auch mit einheimischen Gemüsesorten gut über den Winter kommen kann.

Ein weiterer Grund, sich verstärkt unserem Wintergemüse zu widmen ist: Es kommt nicht von weit her, sondern aus der Landwirtschaft meist aus unserer Region, hat jetzt Hochsaison und wird auf den Märkten preiswert angeboten.

Bei den Rezepten ist immer angegeben, ob die Menge für 2 oder 4 Portionen ausreichend ist, denn wir wollen immer darauf achten, dass nicht zu viel angeschnittenes Gemüse übrig bleibt. Bei größeren Mengen ist es meist möglich, die Reste einige Tage aufzubewahren oder einzufrieren.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe der Wintergemüse (jeweils pro 100 g)

Brokkoli



kcal 28
E 3,78
F 0,20
KH 2,66
Mineralstoffe Kalzium, Kalium, Magnesium
Vitamine Folsäure, Retinol, Vitamin C, K

Blumenkohl



kcal 23
E 2,46
F 0,28
KH 2,34
Mineralstoffe Kalzium, Kalium
Vitamine Folsäure, Vitamin B, C, K

Chinakohl



kcal 16
E 1,07
F 0,30
KH 1,24
Mineralstoffe Kalzium, Kalium
Vitamine Folsäure, Vitamin K

Knollensellerie



kcal 19
E 1,55
F 0,33
KH 2,25
Mineralstoffe Kalzium, Kalium, Natrium, Phosphor
Vitamine Folsäure, Vitamin K

Kohlrabi



kcal 25
E 1,94
F 0,16
KH 3,70
Mineralstoffe Kalzium, Kalium, Natrium
Vitamine Folsäure, Retinol, Vitamin C

Grünkohl



kcal 37
E 4,30
F 0,90
KH 2,54
Mineralstoffe Kalzium, Kalium, Magnesium, Phosphor
Vitamine Folsäure, Retinol, Vitamin B, C, K

Lauch



kcal 25
E 2,14
F 0,29
KH 3,26
Mineralstoffe Kalzium, Kalium, Phosphor
Vitamine Folsäure, Retinol, Vitamin C, K

Kürbis



kcal 25
E 1,10
F 0,13
KH 4,59
Mineralstoffe Kalium, Phosphor
Vitamine Retinol

Maronen



kcal 261
E 2,68
F 10,91
KH 37,76
Mineralstoffe Eisen, Kalium, Magnesium
Vitamine Retinol, Vitamin K

Möhren

kcal 33

E 0,84

F 0,18

KH 6,80

Mineralstoffe Kalium,
Magnesium, Phosphor
Vitamine Retinol



Pastinaken

kcal 59

E 1,31

F 0,43

KH 12,05

Mineralstoffe Kalzium,
Kalium, Phosphor
Vitamine Folsäure,
Vitamin C



Petersilienwurzel

kcal 39

E 2,77

F 0,47

KH 6,05

Mineralstoffe Kalium,
Magnesium, Phosphor
Vitamine Folsäure, Vitamin C



Rosenkohl

kcal 36

E 4,45

F 0,34

KH 3,29

Mineralstoffe

Kalium, Phosphor

Vitamine Folsäure, Retinol,
Vitamin B, C, K



Rote Bete

kcal 42

E 1,53

F 0,10

KH 8,38

Mineralstoffe Kalium,
Magnesium, Natrium
Vitamine Folsäure, Vitamin K



Steckrüben

kcal 30

E 1,16

F 0,16

KH 5,71

Mineralstoffe Kalzium,
Kalium, Phosphor
Vitamine Folsäure,
Vitamin C



Schwarzwurzel

kcal 19

E 1,39

F 0,43

KH 2,12

Mineralstoffe Kalium,
Magnesium, Phosphor
Vitamine Folsäure



Topinambur

kcal 31

E 2,44

F 0,41

KH 4,00

Mineralstoffe Kalium,
Phosphor
Vitamine Folsäure



Weißkohl

kcal 25

E 1,38

F 0,19

KH 4,18

Mineralstoffe Kalzium,
Kalium, Magnesium, Phosphor
Vitamine Folsäure,
Vitamin B, C, K



Wirsing

kcal 27

E 2,78

F 0,32

KH 2,92

Mineralstoffe Kalzium,
Kalium, Magnesium, Phosphor
Vitamine Folsäure, Vitamin B, C



Wintergemüse lagern

Früher waren von November bis April Wintergemüse – besonders Wurzeln und Knollen – wichtigstes Grundnahrungsmittel. Nach wie vor werden sie im Herbst geerntet und in Kühllagern bei etwa 5 °C eingelagert. Bei milden winterlichen Temperaturen können winterharte Wurzeln wie zum Beispiel Pastinaken und Schwarzwurzeln in der Erde bleiben und bis in den Frühling hinein geerntet werden. Manche Landwirtschaftsbetriebe verwenden immer noch – oder wieder – Erdmieten und Gemüsegruben. Das Prinzip: In einem Erdloch schützt eine Sandschicht vor Nässe und feiner Maschendraht vor Mäusen. Obenauf kommt



ein Brett mit einer Schicht Erde, wobei an den Seiten schmale Schlitz für den Luftaustausch frei gehalten werden.

In Ihrem Supermarkt oder am Wochenmarkt werden Sie die ganze Wintersaison über mit fachgerecht gelagertem Wintergemüse versorgt. Erdmieten, Gemüsegruben, Naturkeller und spezielle Plastiksäcke – das machen die Fachleute für Sie.

Und zu Hause: Kleinere Mengen frischen Gemüses, zum Beispiel nach einem Einkauf auf dem Bio-Hof, halten sich im Gemüsefach des Kühlschranks zwei bis drei Wochen. Sie können auch Styroporkisten zur Lagerung im Keller oder auf dem Balkon verwenden. Dazu die ungewaschenen Wurzeln hineinlegen und die Kisten nicht ganz luftdicht verschließen. Kohlköpfe fühlen sich in luftigen Holzkisten und mit Jute zugedeckt wohl.

Im Supermarkt oder auf dem Markt gekauftes Gemüse sollten Sie innerhalb einer Woche aufbrauchen. Achten Sie beim Einkauf auf frische Schnittstellen am Strunk und auf die äußeren Blätter. Obwohl sie vor der Zubereitung entfernt werden, sollten sie doch keine gelblichen oder bräunlichen Stellen aufweisen und schön fest sein. Zum Aufbewahren von Kohlrabi und Möhren sollten Sie die Blätter vorher abschneiden, da sie der Pflanze Feuchtigkeit entziehen. Die frischen Blätter können dann gut für einen »Greenie« verwendet oder in feinen Streifen in einem Rohkostsalat gegessen werden. Angeschchnittene Kohlköpfe können Sie zwei bis drei Tage mit Frischhaltefolie abgedeckt im Kühlschrank lassen.



Zum Umgang mit diesem Buch

Bei jedem Rezept finden Sie ausführliche Nährwertangaben. Kcal steht hierbei für Kalorien, E für Eiweiß, F für Fett und KH für Kohlenhydrate. Außerdem sind die Rezepte verschiedenen Kategorien zugeordnet, damit Sie immer sofort sehen, welches Gericht mit Fisch, mit Fleisch, vegetarisch oder vegan ist und welches sich für eine Diät eignet.



Fettarm



Kalorienarm



Low-Carb



Mit Fisch



Mit Fleisch



Vegan



Vegetarisch

Rezepte



Blumenkohl und Brokkoli

Blumenkohl war immer schon ein beliebtes Gemüse für winterliche Eintöpfe und Aufläufe. Neuerdings wird das kalorienarme Gemüse in der Low-Carb-Küche fein zerkrümelt gerne als Mehlersatz genommen.

Anders als bei den bekannten Kohlsorten werden nicht die Blätter, sondern der Blütenstand gegessen. Wenn während des Wachstums die Hüllblätter die Blume nicht umschließen, entsteht – je nach Sorte – violetter, gelber oder roter Blumenkohl. Erhältlich ist er mittlerweile das ganze Jahr über. In Deutschland wird Blumenkohl von etwa Juni bis Ende Oktober geerntet und dann eingelagert. Gerne wird er auch aus Spanien oder Italien geholt.

Achten Sie beim Einkauf auf das Drumherum: Die Blätter sollten frisch und grün und der Strunk noch saftig sein. Im Gemüsefach können Sie Blumenkohl einige Tage aufbewahren – auch nachdem Sie die benötigte Menge an Röschen entnommen haben.

Der grüne Bruder des Blumenkohls, der Brokkoli, wird in manchen Gegenden auch Bröckel-Spargel oder Winterblume genannt. Der hübsche Grüne wird bei uns bis Ende Oktober im Freiland geerntet und lässt in der Küche so ziemlich alles mit sich machen. Er ist ein bisschen empfindlicher als Blumenkohl – achten Sie beim Einkauf auf einen geschlossenen, tiefgrünen Blütenstand.

