

KATHRIN
SALZWEDEL
& RAMIN
MADANI

Wurzelgemüse



Vegane und vegetarische Rezepte für kalte Tage



THORBECKE

Kathrin Salzwedel/Ramin Madani

Wurzelgemüse

Vegane und vegetarische Rezepte
für kalte Tage

Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Weitere interessante Lesetipps finden Sie unter:
www.thorbecke.de

Alle Rechte vorbehalten.

Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung
oder Übertragung, können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.

Alle Rechte vorbehalten

© 2021 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

ISBN 978-3-7995-1523-8 (Print)

ISBN 978-3-7995-1539-9 (eBook)

Inhalt

Vorwort — **6**

Saisonkalender — **8**

Rezepte

Basisrezepte — **11**

Rote Bete & Bunte Bete — **15**

Fenchel — **35**

Mairübe — **51**

Topinambur — **61**

Kartoffel — **73**

Süßkartoffel — **91**

Karotte — **107**

Kohlrabi — **125**

Rettich & Radieschen — **139**

Schwarzwurzel — **153**

Steckrübe — **163**

Knollensellerie — **177**

Petersilienwurzel — **191**

Pastinake — **201**

Zwiebel — **215**

Anhang

Glossar — **228**

Register — **230**

Dank — **232**

Die Autoren — **232**

VORWORT

In den letzten Jahren hat Gemüse – zu unserem Glück – einen noch höheren Stellenwert in unseren Köpfen und unserer Ernährung bekommen als früher. Unter anderem war dafür auch der von uns selbst angelegte Gemüsegarten ausschlaggebend.

In unseren Beeten haben Karotten, Kohlrabi, Grünkohl, Kräuter und Tomaten mittlerweile ihren festen Platz und bereichern so unseren natürlichen Speiseplan. Es gibt fast nichts Schöneres als knackiges, frisches und selbst gezogenes Gemüse aus guter und wohlriechender Erde zu ziehen, um damit ein leckeres Mahl zuzubereiten. Bei der Ernte wurde uns auch bewusst, welches Wissen benötigt wird, um gute und aromatische Produkte zu erzeugen: Welche Gemüsesorten harmonieren beim Anbau am besten miteinander, welchen Abstand benötigen sie, welche Art von Böden und welchen Standort brauchen die einzelnen Sorten und wann ist der womöglich beste Zeitpunkt der Aussaat? Misserfolge bleiben hierbei manchmal nicht aus und trotzdem ist es jedes Jahr wieder spannend und es bereitet uns große Freude zuzusehen, wie aus kleinen Pflänzchen stattliche Pflanzen werden.

Vor allem die Wurzel- und Knollengemüse haben es uns angetan, also alle Gemüsesorten, die (meist unter der Erde) eine Wurzel oder Knolle bilden, um darin Energie und Nährstoffe zu speichern. Diese Nährstoffe und ihre vielen geschmacklichen und gesundheitlichen Aspekte machen wir uns zunutze, wenn wir Wurzelgemüse für unsere Küche und unsere Ernährung verwenden. Gerade in den Wintermonaten ist Wurzel- und Knollengemüse ein flächendeckend und reichlich vorhandenes Gemüse.

Unsere Vorliebe für diese gesunden Gemüsesorten hat uns zu unserem Buch inspiriert, denn wir möchten sie euch ganz besonders ans Herz legen und euch leckere Rezepte für deren Verarbeitung an die Hand geben. Unsere Rezepte sind zum Teil Klassiker, wie beispielsweise Kartoffelbrei, Steckrübeneintopf und Rote-Bete-Salat, die wir neu interpretieren.

Neben den bekannten und beliebten Wurzelgemüsesorten wie Kartoffel, Karotte oder Kohlrabi, die zu Recht ganz oben auf der Beliebtheitsskala rangieren, möchten wir euch auch alte Sorten, die zum Glück heute wieder ihren Weg auf die Wochenmärkte und auf unsere Teller gefunden haben, aufzeigen und geschmacklich ansprechend präsentieren. Dies sind unter anderem Schwarzwurzeln, Mairüben und Topinambur – allesamt aromatische und gesunde Wurzelgemüsesorten. Diese Gemüsesorten waren in den letzten Jahrzehnten leider ein wenig in Vergessenheit geraten – zu Unrecht, wie wir finden. Eine eventuelle Scheu bzw. Zurückhaltung vor der Verarbeitung dieser Produkte können wir euch mit unserem Buch sicherlich nehmen, indem wir aufzeigen, wie auch solche „exotisch“ anmutenden Gemüsesorten Eingang in unsere alltägliche Küche finden. Auch werdet ihr unter jeder Gemüsesorte Wissenswertes zu Aussaat, Ernte und Lagerung finden.

Und selbstverständlich wird wieder jedes Rezept mit schönen bunten Fotos untermalt und vor einer stilvollen Kulisse präsentiert.

Darüber hinaus findet ihr auf der nächsten Seite einen Saisonkalender der Anbau-/Erntezeiträume der verschiedenen Gemüsesorten. So habt ihr auch immer einen hervorragenden Überblick über die jeweiligen Verfügbarkeiten der einzelnen Sorten.

Ihr dürft also auch diesmal wieder gespannt sein!

Herzlichst
Ramin und Kathrin

Unsere Tipps für den Gemüseinkauf

Gemüse, das wir nicht selbst anbauen, kaufen wir im Handel. Wir spazieren liebend gerne über Wochenmärkte und durch kleine Hofläden. Dabei achten wir besonders auf die Frische und die Regionalität der angebotenen Lebensmittel. Sie spielt eine entscheidende Rolle bei unserer Auswahl, ganz im Gegensatz zur Form oder der schier grenzenlosen Haltbarkeit. Das tun wir gerade auch im Hinblick auf oftmals zu lange und teilweise unnötige Transportwege der Waren. Biologische und nachhaltige Anbauweisen der regional ansässigen Landwirte können wir auf diese Weise ebenfalls mit unterstützen. Und das finden wir toll.

Frisches Gemüse ist in erster Linie Vertrauenssache. Allerdings kann man selbst auch einiges tun, um sicherzustellen, dass das Gemüse noch den größtmöglichen Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen hat: Richtig frisches Gemüse strotzt oft vor Spannkraft. Es ist intensiv in der Farbe und weist keine untypisch weichen Stellen auf. An der Schnittstelle, an der das Gemüse abgetrennt wurde, ist bei richtig frischem Gemüse noch Feuchtigkeit zu spüren. Unangenehme Gerüche, Fäulnis oder Schimmel können ein Hinweis auf falsche oder zu lange Lagerung sein.

Daher ist es beim Einkauf schön, wenn die Auslagefläche im Handel gut einzusehen ist und man die Ware sowohl mit den Augen als auch mit den Händen und der Nase begutachten darf. Das bedeutet also: Nicht nur mit fast allen Sinnen genießen, sondern auch einkaufen.

Saisonkalender

Ernte-Zeitraum



Frühling

Rote Bete
Topinambur
Mairübe
Kohlrabi
Pastinake
Zwiebel



Sommer

Fenchel
Mairübe
Kartoffel
Karotte
Kohlrabi
Sommerrettich
Radieschen

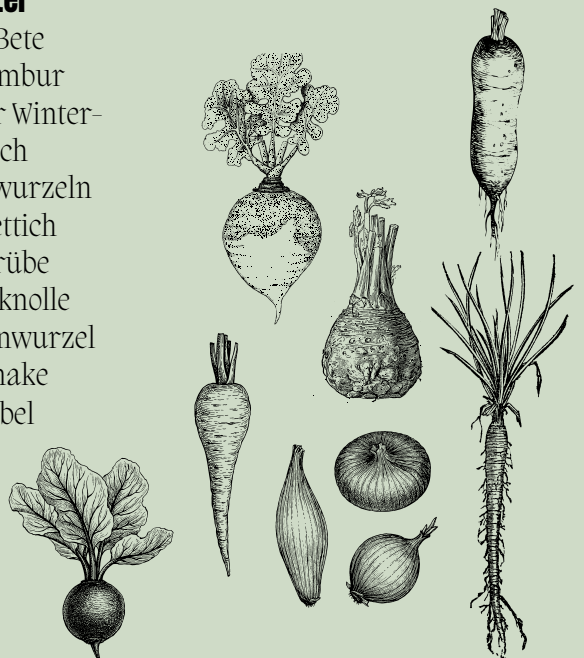
Herbst

Rote Bete
Fenchel
Mairübe
Topinambur
Kartoffel
Süßkartoffel
Karotte
Kohlrabi
Radieschen
Steckrübe
Sellerieknolle
Petersilienwurzel
Pastinake
Zwiebel



Winter

Rote Bete
Topinambur
Schwarzer Winterrettich
Schwarzwurzeln
Lila Rettich
Steckrübe
Sellerieknolle
Petersilienwurzel
Pastinake
Zwiebel



Aussaat-Zeitraum



Frühling

Fenchel
Kartoffel
Karotte
Kohlrabi
Lila Rettich
Mairübe
Pastinake
Petersilienwurzel
Radieschen
Rote Bete
Schwarzer Rettich
Schwarzwurzel
Sellerie
Süßkartoffel
Topinambur
Zwiebel

Herbst

Topinambur



Winter

Karotte
Sellerie
Sommerrettich
Schwarzwurzel
Zwiebel



Sommer

Mairübe
Radieschen
Schwarzer Rettich
Steckrübe





Einfache Gemüsepaste

Dieses simple wie äußerst nützliche Rezept ist quasi eine Art Konzentrat, aus dem sich in Kürze, unter Zugabe von heißem Wasser, eine köstliche Gemüsebrühe fertigen lässt. Tipp: Unbedingt ausprobieren!

100 g Karotten
100 g Petersilienwurzeln
100 g Sellerieknolle
100 g Pastinaken
100 g Lauch
½ Bund frischer Liebstöckel
100 g Salz

Zubereitung

- 1) Die Karotten, die Petersilienwurzeln, die Sellerieknolle und die Pastinaken schälen und würfeln.
- 2) Den Lauch putzen und klein schneiden. Den Liebstöckel grob hacken.
- 3) Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und zerkleinern. Die Gemüsepaste in ein heiß ausgespültes Glas geben und gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.
- 4) Bei Bedarf 1 TL Gemüsepaste mit 200–250 ml Wasser verwenden.

Tipps

Die Gemüsepaste hält sich bis zu 3 Monate im Kühlschrank. Wichtig ist, dass man die Paste immer mit einem sauberen Löffel entnimmt. Alternativ kann man die Paste auch in Eiswürfelformen einfrieren.

Selbst gemachte Gemüsebrühe

Ganz leicht herzustellen und so wichtig wie nützlich. Sollte man immer in Reserve halten. Die Gemüsebrühe ist eine Top-Grundlage für Saucen, Salate, Suppen, Hauptspeisen und viele Pastagerichte.

1 Zwiebel
3 große Karotten
¼ Sellerieknolle
120 g Pastinaken
1 Stange Lauch
2 EL Sonnenblumenöl
2 Lorbeerblätter

Zubereitung

- 1) Die Zwiebel samt Schale halbieren. Die Karotten, den Sellerie und die Pastinaken waschen, ggf. schälen und in grobe Würfel schneiden. Den Lauch gut waschen und in Stücke schneiden.
- 2) Einen großen Topf erhitzen und die Zwiebel mit der Schnittfläche auf den Topfboden legen und ohne Fett anrösten. Wenn die Schnittflächen gebräunt sind, das Öl und das restliche Gemüse hinzugeben. Einmal umrühren, dann die Lorbeerblätter und 2,5 l Wasser hinzugeben. Nun 1 Stunde bei niedriger Temperatur köcheln lassen.
- 3) Die Gemüsebrühe durch ein Sieb geben und mit Salz abschmecken. In heiß ausgespülte Gläser füllen und für 1 Woche im Kühlschrank kühl lagern. Alternativ portionsweise für ca. 5 Monate im Gefrierfach aufbewahren.





Rote Bete & Bunte Bete

Rote Bete ist den meisten von uns als Gemüse gut bekannt. Doch kennen wir diese tolle Erdfrucht wirklich? So viel sei gesagt: Es handelt sich bei ihr um ein Fuchsschwanzgewächs, ebenso wie die Zuckerrübe oder auch der Amaranth.

Am bekanntesten sind bei uns die Sorten, die einen gleichmäßigen purpurnen/roten/violetten Farbton aufweisen. Es gibt die Bete allerdings auch in orangenen bzw. rosafarbenen Tönen sowie als rot-weiß marmorierte Sorten, z.B. die Sorte 'Tonda di Chioggia'.

Die Rote Bete ist unkompliziert zu kultivieren und gut lagerfähig. Man kann sie direkt ins Freiland sähen oder man zieht sie auf der Fensterbank vor. Die Bete mag einen vollsonnigen, warmen Standort und wächst auf einem humusreichen und lockeren Boden.

Ihre Erntezeit beginnt im Juli/August und reicht bis zum ersten Frost. Danach können die Beten noch einige Zeit gelagert werden.

Allen Beten gemeinsam ist, dass sie sehr vitamin- und mineralienreich sind. So enthalten die Beten viel Vitamin C, Vitamine aus dem B-Komplex, Kalium, Eisen etc., allerdings auch viel Oxalsäure, weshalb man sie in Maßen verzehren sollte.

Die Bete hat einen feinen, süßlichen, leicht erdigen Geschmack, der uns ganz typisch und vertraut erscheint. Bei der Zubereitung sollte darauf geachtet werden, dass gute, frische Ware verwendet wird und nicht unbedingt die eingeschweißte, vorgekochte Variante aus dem Supermarkt. Auch die Blätter der Bete lassen sich gut zu Suppen oder Salaten verarbeiten.

Rote Bete kann durchaus auch in rohem Zustand verzehrt werden, zum Beispiel im Sommer als Zutat eines erfrischenden Salats, doch wir genießen sie hauptsächlich gekocht, zum Beispiel im Winter als heiße Suppe oder als Beilage zu Ofenkartoffeln. Aus der Knolle lassen sich besonders gut Salate, Beilagen, Smoothies, Suppen und sogar Gebäck herstellen. Auch Rote-Bete-Chips sind eine leckere Ergänzung auf unserem Speiseplan.

Einige dieser köstlichen Rezepte haben wir für euch niedergeschrieben. Wir wünschen euch viel Spaß beim Zubereiten und Genießen der Rezepte!

Bunte–Bete–Reis–Salat

Ein herrlich veganer und vollwertiger Salat mit vielen guten Zutaten. Er kann sowohl als Hauptgang als auch als Beilage zu anderen Speisen gereicht werden.

Salat

100 g roter Reis
Salz
300 g bunte Bete
1 grüne Spitzpaprika
1 Frühlingszwiebel
5 Radicchio-Blätter
½ Bund Petersilie

Dressing

1 EL Apfelessig
3 EL Olivenöl
1 TL Ahornsirup
1 TL körniger Senf
Salz
Pfeffer
etwas Zitronenabrieb

Zubereitung

- 1) Den roten Reis waschen. 200 ml Wasser mit Salz zum Kochen bringen und den Reis garkochen – das dauert je nach Sorte 10–30 Minuten. Anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen.
- 2) Die Bete waschen und in Wasser garkochen. Ist die Bete gar, etwas abkühlen lassen, dann schälen und würfeln.
- 3) Das restliche Gemüse waschen. Die Paprika in feine Streifen schneiden, die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, den Radicchio fein schneiden und die Petersilie fein hacken.
- 4) Für das Dressing Apfelessig, Olivenöl, Ahornsirup, Senf, Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb vermischen.
- 5) Alle Salatzutaten in eine Schüssel geben, vermischen und mit dem Dressing vermengen. Mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken.





Eingelegte Rote Bete

Früher gab es bei uns immer Saure Kartoffelrädle mit eingelegter Roter Bete. Auch heute noch kommt die Kombination aus Kartoffelsuppe und Bete auf den Tisch. Ansonsten genießen wir die eingelegte Bete zu einer Brotzeit oder als Sandwichzutat.

440 g Rote Bete oder bunte Bete
½ TL Senfsamen
225 ml Essig
40 g Zucker
1,5 TL Salz
2 Lorbeerblätter

Zubereitung

- 1) Die Bete schälen, in dünne Scheiben hobeln und in ein Einmachglas schichten.
- 2) Die Senfkörner in einer kleinen Pfanne rösten.
- 3) 225 ml Wasser, den Essig, den Zucker und das Salz aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Sud, die Senfkörner und die Lorbeerblätter zur Bete geben und das Glas verschließen.
- 4) Das Einmachglas in einen Einmachtopf stellen und diesen bis zur Hälfte mit Wasser auffüllen. 50 Minuten bei 90 °C konservieren. Aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen. Vor dem Verzehr 3 Wochen durchziehen lassen.

Tipps

Falls ihr keinen Einmachtopf habt, könnt ihr einen ofenfesten, etwas höheren Topf verwenden. Das Glas sollte bis zur Hälfte im Wasser stehen.

Heller Borschtsch

Diese leckere auf Bete basierende Suppe aus Russland kennen die meisten von uns ja rötlich gefärbt. Diese Variante enthält ebenfalls den typischen Bete-Geschmack, besticht allerdings durch ihre helle Farbe und ihr köstliches Aroma.

1 Zwiebel	500 ml Gemüsebrühe (Rezept Seite 12)
500 g bunte Bete, möglichst gelb, orange, weiß	2 Lorbeerblätter
500 g festkochende Kartoffeln	100 ml Gurkenwasser (Flüssigkeit aus dem Cornichonglas)
2 Karotten	3 Cornichons oder Essiggurken
160 g Wirsing	1 Prise Rohrzucker
4 EL Rapsöl	Meersalz
Pfeffer	Schmand sowie Schnittlauch oder Dill zum Servieren
½ TL Kümmelsaat	
¼ TL gemahlener Koriander	

Zubereitung

- 1) Die Zwiebel, die Bete, die Kartoffeln und die Karotten schälen. Den Wirsing waschen und von den groben Blattadern befreien, danach in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel in Halbringe schneiden und in einem Topf mit dem Öl anbraten. Pfeffer nach Geschmack, den Kümmel und den gemahlenden Koriander dazugeben. Mit der Gemüsebrühe und 300 ml heißem Wasser ablöschen, die Lorbeerblätter hinzufügen und aufkochen lassen. Die Kartoffeln in grobe Würfel, die Karotten in Scheiben und die Bete in Spalten schneiden und dazugeben. Alles für ca. 15 Minuten köcheln lassen. Im Anschluss die Wirsing-kohl-Streifen dazugeben und weiterköcheln lassen. Währenddessen die Cornichons in Scheiben schneiden.
- 2) Ist der gewünschte Gargrad erreicht, schaltet ihr den Herd aus. Dann das Gurkenwasser, die in Scheiben geschnittenen Cornichons, den Rohrzucker und das Meersalz hinzufügen. Auf Tellern anrichten und mit einem Klecks Schmand und Schnittlauch oder frischen Dill servieren.

Tipps

Zum Anbraten eignen sich außer Rapsöl auch Distel- oder Sonnenblumenöl. Statt Schmand könnt ihr auch eine pflanzliche Alternative zum Servieren wählen.





Ostpreußische Rote Bete

Ein hervorragendes Gericht, in dem die Bete warm serviert wird. In schönem Purpur bis Violett ist diese vollmundige Rote-Bete-Zubereitung ein toller Begleiter zu Kartoffeln.

600 g frische Rote Bete	100–150 ml Gemüsebrühe (Rezept Seite 12)
2 rote Zwiebeln	100 ml Gurkenwasser (Flüssigkeit aus dem Gurkenglas)
2 EL Sonnenblumenöl	7 Wacholderbeeren
schwarzer Pfeffer	1 Lorbeerblatt
¼ TL gemahlener Koriander	80 g Essiggurken
½ TL Kümmelsaat	50 ml trockener Rotwein
etwas geriebene Muskatnuss	100 ml Schlagsahne
1 EL Tomatenmark	

Zubereitung

- 1) Die Rote Bete in einem Topf mit Wasser garkochen. Etwas abkühlen lassen und von der Haut und den Stielansätzen befreien. Die Bete dann grob reiben und zur Seite stellen. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.
- 2) In einem Topf das Öl erhitzen und die fein gehackten Zwiebeln darin anbraten. Pfeffer nach Geschmack, die gemahlene Koriandersamen, den Kümmel und den Muskatnussabrieb dazugeben. Bei mittlerer Hitze das Tomatenmark dazugeben und ebenfalls anbraten. Mit der Gemüsebrühe und dem Gurkenwasser ablöschen. Die Wacholderbeeren und das Lorbeerblatt dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Nun die Essiggurken fein schneiden und mit dem Rotwein hinzufügen. Zum Schluss die Sahne angießen und alles bei Bedarf nochmals abschmecken.

Tipps

Dazu passen Salz- oder Pellkartoffeln. Wer es saurer möchte, gibt 1 TL Himbeeressig dazu. Verwendet statt Wein mehr Gemüsebrühe, wenn Kinder mitessen. Auf Wunsch könnt ihr die Gewürze (Kümmel, Wacholder, Lorbeerblatt) in ein Gewürzsäckchen geben. Wer es fester möchte, nimmt 2 EL Crème fraîche statt Sahne.

Bete–Bohnen–Salat

Dieser bunte Bete-Salat ist nicht nur was fürs Auge, er ist auch reich an Ballaststoffen und Vitaminen. Für eine vollwertige Hauptmahlzeit passen am besten Kartoffeln dazu.

600 g bunte Bete
250 g Buschbohnen
2 EL Mandelblättchen
100 g Fetakäse

Dressing

1 Schalotte
1 EL Essig
1 EL Wasser
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker

Zubereitung

- 1) Die Bete in einen Topf mit Wasser geben und ca. 30 Minuten weich kochen. Abgießen und etwas abkühlen lassen.
- 2) Die Buschbohnen säubern und die Enden abschneiden. In kochendes Wasser geben und bissfest garen. Mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
- 3) Die Mandelblättchen ohne Fett in einer Pfanne anrösten.
- 4) Für das Dressing die Schalotte sehr fein hacken und mit den restlichen Zutaten vermischen.
- 5) Die Bete schälen und in Spalten scheiden. Die Bohnen je nach Länge noch einmal halbieren und mit der Bete auf einer Platte anrichten. Den Fetakäse darübergerben und mit den Mandelblättchen und dem Dressing servieren.

