

SIGRID SCHIMETZKY

Madam Rote Rübe

UND IHRE GENIALE LANDKÜCHE

VEGETARISCH
REGIONAL
SAISONAL
VOLLWERTIG

LANDEBEN



Madam
Rote Rübe
UND IHRE GENIALE
LANDKÜCHE

VEGETARISCH
REGIONAL
SAISONAL
VOLLWERTIG

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Für die Richtigkeit der Angaben wird trotz sorgfältiger Recherche keine Haftung übernommen. Der Autor und der Verlag haben den Inhalt dieses Buches mit großer Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Sie übernehmen keinerlei Haftung für eventuelle Schäden, die als Folge von Handlungen und/oder gefassten Beschlüssen aufgrund der gegebenen Informationen entstehen.

IMPRESSUM



Copyright © 2021 Cadmos Verlag GmbH, München

Lektorat: Christa Klus-Neufanger

Covergestaltung, grafisches Konzept und Satz: Gerlinde Gröll,
www.cadmos.de

Illustrationen am Cover und im Buchkern: tianas/Shutterstock.com

Foodfotografien: Sigrid Schimetzky

Deutsche Nationalbibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

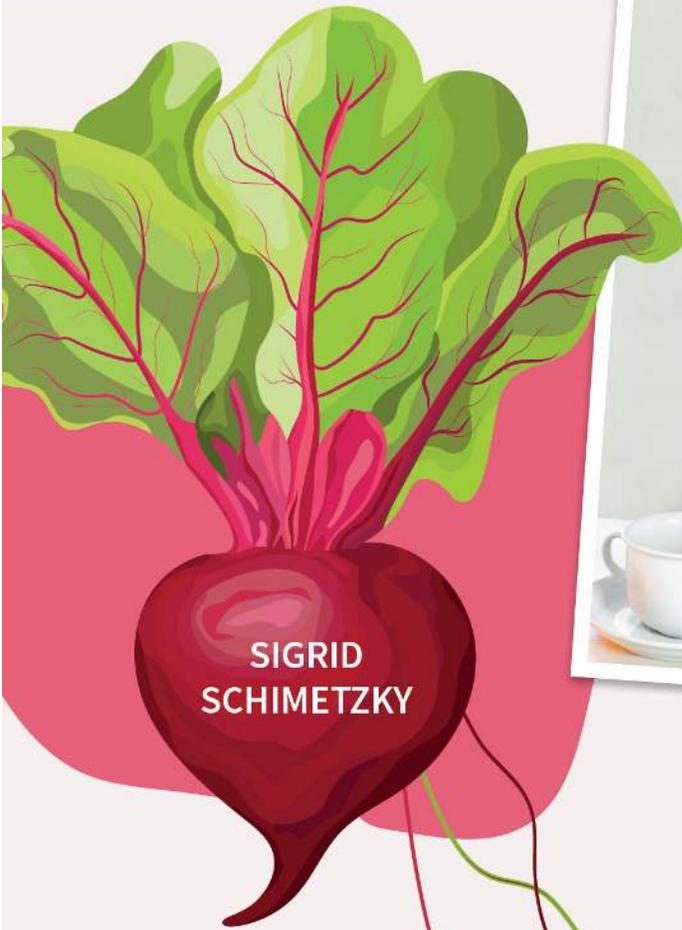
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Rechte vorbehalten.

Abdruck oder Speicherung in elektronischen Medien nur nach
vorheriger schriftlicher Genehmigung durch den Verlag.

ISBN 978-3-8404-3059-6
eISBN 978-3-8404-6487-4



Madam
Rote Rübe
UND IHRE GENIALE
LANDKÜCHE

**VEGETARISCH
REGIONAL
SAISONAL
VOLLWERTIG**



DAS BUCH ZUM BLOG
www.madamroteruebe.de

LANDLEBEN

Inhalt

Vorwort

01 *Salate sind allezeit cool*

Schnittlauch-Eier-Salat

Mairübchensalat mit Gurke und Kräuter-Dressing

Lauwarmer grüner Spargelsalat mit Buchweizen und Honig-Senf-Dressing

Griechischer Möhrensalat mit Joghurt und Knoblauch

Grüner Bohnensalat mit Chili-Honig-Sauce

Zaziki-Gurken-Salat mit geröstetem Blumenkohl

Auberginen-Tomaten-Salat mit süßsaurem Honig-Dressing

Orientalischer Chinakohlsalat mit Granatapfel und Knusper-Kichererbsen

Weißkrautsalat mit Rosinen und Apfel-Meerrettich-Sauce

Bunter Rotkohlsalat mit Dinkel und Datteln

Honig: Süßes von der Biene

02 Eintopf tut Körper und Seele gut

Grüne Frühlingsuppe mit Grünkernklößchen

Eier-Curry mit roten Linsen und Gemüse

Cremige Zitronen-Kartoffel-Suppe mit Butterbohnen

Barbecue-One-Pot mit Süßkartoffeln und schwarzen Bohnen

Rote Bete-Gemüse-Eintopf mit Gerste und Knuspermix

Kartoffelgulasch mit Sauerkraut

Eingesalzenes Suppengrün: vom Garten direkt ins Glas

03 Selbstläufer aus der Landküche

Käse-Eierpfannkuchen mit Dinkelvollkorn

Haferpflanzerl – die glückliche vegetarische Frikadelle

Pastinaken-Möhren-Curry mit Kartoffeln und Bärlauchpesto

Spitzkohl-Nudel-Pfanne

Gerösteter Blumenkohl auf Bandnudeln mit Zitronen-Knoblauch-Butter

Bohnen-Möhren-Pfanne mit Paprika in würziger Sauce

Spaghetti mit Pilzen in rauchig-cremiger Sauce

Warmer Kartoffelsalat mit Chinakohl und Sahne-Zwiebel-Sauce

Wiringspalten in Gorgonzolasauce

Lust auf gesundes, frisches Gemüse

04 Power aus dem Ofen

Fächer-Ofenkartoffeln mit Kräuterquark

Ofengebackene Süßkartoffel mit knackfrischen Erbsen und Knoblauchdip

Zitronige Spargel-Quiche mit Bergkäse

Vollkorn-Zupfbrot mit Spinat-Artischocken-Füllung und Zitronenthymian

Ofengemüse vom Blech: Brokkoli mit Kichererbsen und Zitronendip

Möhren-Apfel-Galette mit Thymian

Vegetarische Brotbuletten in Currysauce Berliner Art

Mediterrane Vollkornbrötchen mit Käse zum Zupfen

Herzhafte Zwiebel-Käse-Schneckenudeln

Olivenpesto-Feta-Brotstangen

Ofenkartoffeln mit Pesto auf einem Grünkohlbeet

Scheiterhaufen mit Apfel

Die Kartoffel - eine tolle Knolle

05 So oder so: süßes Finale

Maulwurfs-Vollkornkuchen mit Eierlikör
Rhabarber-Mohn-Vollkornkuchen mit Quark
Himbeer-Schmand-Kuchen mit Hirse
Beeren-Vollkornkuchen mit griechischem Joghurt
Karpotka - Brandteigtorte mit Hirsecrème
Kirsch-Vollkornkuchen mit Bienenstichdecke
Schokoladiger Buttermilchkuchen
Traditioneller Mirabellen-Vollkornkuchen
Zitronen-Zucchini-Vollkornkuchen mit Joghurtsahne
Blitzschneller Apfelmus-Streusel-Kuchen
Cremige Erdnussbällchen
Traumhaft fluffige Schneckenudeln mit schokoladiger Mandelfüllung

Dinkel - ein besonderes Getreide

06 Kleine Kraftgeber im Zeichen der Wanderlust

Käse-Dinkelvollkorn-Kekse mit Schnittlauch
Vollwertige Energiekugeln mit Aprikosen
Knusper-Parmesan-Tomaten-Knäckchen mit Rosmarin
Apfel-Dinkelvollkorn-Cookies mit Nüssen und Rosinen
Aprikose-Sanddorn-Fruchtschnitte

Alles in Butter?

Register

Impressum

So fing es an...

... weil Liebe immer noch durch den Magen geht ...

Lebhaft erinnere ich mich an die gemeinsamen Mahlzeiten im Kreis meiner Familie zurück. Wenn irgendwie möglich, versammelten wir uns alle miteinander auf der Eckbank in der Küche. Das war ein Schnattern beim Essen, wir tauschten uns über die Geschehnisse des Tages aus. Gleichzeitig lobten wir meine Mutter mit „Hmmmms“ und „Oooohs“. Milchreis mit Pfirsichen stellte sie auf den Tisch, Polenta mit Kirschkompott, Kartoffelpuffer mit Apfelmus und natürlich den Pfälzer Schales, den viele als Kartoffelpuffer kennen. Herrlich goldbraun und knusprig ist er aus der Pfanne direkt auf den Teller gewandert. Auch Blumenkohl in heller Sauce, Wirsing mit Kartoffelbrei und Gemüsesuppen standen regelmäßig auf dem Menüplan. Mir ist, als habe ich den Geschmack der einzelnen Gerichte noch immer auf der Zunge, den Duft in der Nase. Fleischgerichte gab es dagegen eher selten, meistens nur am Sonntag und in moderaten Portionen. Den Löwenanteil bekam stets der Vater ab, der am schwersten körperlich arbeitete.



... für Herrn Rote Rübe – kritischer Genießer der ersten Stunde, offen für (fast) alle kulinarischen Experimente, Höhenflüge und Versuchsballons!

Morgens und abends gab's Brot, abwechslungsreich belegt mit Käse, Honig, Marmelade und auch mal Wurst. Später wurde ein riesiger Steinbackofen angeschafft, und ab da gab es selbst gemachtes knuspriges Brot. Vorratshaltung wurde ganz groß geschrieben. Bis ins hohe Alter hat meine Mutter

von Marmelade über Sirup bis zu den Essiggurken alles verwertet, eingekocht und für eine gesunde Ernährung genutzt.

Als Kind habe ich mich damit hervorgetan, dass ich, abgesehen von weißem Reis, alles mochte. Warum auch nicht? Gut gewürzt und schmackhaft zubereitet, machte meine Mutter jede Mahlzeit zu einem kulinarischen Erlebnis der besonderen Art, das unsere Geschmacksknospen verzauberte. Sie scheute keine Mühe, sie verwöhnte uns sogar mit Sahne gefüllten Brandteig-Schwänen zum Kaffee. Und wie wir da strahlten. Vor allem in der Weihnachtszeit ging es hoch her. Wir Kinder verbrachten die Tage in Duftwolken von Zimt, Gewürznelken, Orangen, Ingwer und Honig. Am liebsten würde ich heute noch das Aroma in einem gut verschlossenen Glas das ganze Jahr mit mir herumtragen und in schwachen Momenten eine vorweihnachtliche Dosis davon nehmen. Vor allem Zimtwaffeln gehörten damals wie heute zur Adventszeit. Für die Zubereitung des Zimtwaffelteigs kam das in die Jahre gekommene Kochbuch auf den Holztisch: Vergilbte Blätter, Eselsohren und Randbemerkungen waren seine Markenzeichen.



Wenn wir in die Pfalz zu den Großeltern fahren, saßen wir stets an überreich gedeckten Tischen. Die Köchinnen in unserer Familie gaben stets ihr Bestes. Sie kochten und backten, Leidenschaft war ihr zweiter Vorname. Die Kaffeetafel bog sich unter den vielen verschiedenen Kuchen. Nicht ein oder zwei Kuchen standen darauf, nein, pro Person ein üppiger Kuchen war keine Seltenheit. Frankfurter Kranz, Käsekuchen, Erdbeer- oder Kirschkuchen und viele andere, wir ließen es uns schmecken.

ICH BIN DINKEL-FAN! DESHALB BACKE ICH KUCHEN, QUICHE, GALETTE UND VIELE ANDERE LECKEREIEN AM LIEBSTEN AUS DEM SÜSSLICH-NUSSIG SCHMECKENDEN MEHL DES KRAFTVOLLEN DINKELS. TIPPS ZU SEINER VERARBEITUNG FINDEN SIE AUF SEITE 128.

Abwechslungs- und einfallreich

Unser Menüplan war eindeutig von der Pfälzer Küche geprägt: Grumbeersupp (Kartoffelsuppe) und Zwetschkuchen, salzige Dampfnudeln, Kartoffelgerichte in vielen Varianten, alles Gerichte, die ich heute immer noch gerne esse. Wenn irgendwie möglich, wanderten die feinen Aromen vom Garten auf den Tisch. Und zwar in Form von Schnittlauch, Zwiebelgrün, Petersilie und Borretsch im Quarkaufstrich. Das würzige Grün veredelte daneben auch Salate und Saucen. Daneben flossen häufig mediterrane Gerichte mit ein, die wir aus dem Urlaub kannten: Pizza, Spaghetti und Zaziki beispielweise. Wenn ich zurückblicke, denke ich an ein ganzes Sammelsurium von Eindrücken, vom Schnitzel mit Pommes über Grießknepp bis zum Veggie-Burger, denn auch meine Mutter beschäftigte sich bereits mit der Vollwertküche. Später setzten wir uns mit der Vollwertküche eingehender auseinander. Mit gesundem

Menschenverstand und Fingerspitzengefühl stellten wir unsere Ernährung um. Vermehrt backten wir mit frisch gemahlenem Weizen, Dinkel und Roggen, süßten mit natürlichem Honig.

Die Schauspielerin und spätere bayerische Grünen-Abgeordnete Barbara Rütting war eine der ersten, die vor über 30 Jahren mit der Vollwerternährung vorausging und mehrere Bücher zu diesem Thema schrieb. Der Arzt Dr. Max Bruker entwickelte eine Ernährungsform, die die Nahrung nicht nach Kalorien misst, sondern nach „Lebendigkeit und Natürlichkeit“. Sein Motto: Hauptsache naturbelassen und pflanzlich – dann sind Lebensmittel gesund. In der Hauswirtschaftsmeisterschule legte man uns dann das „Bayerische Kochbuch“ ans Herz, das inzwischen in der 56. Auflage erschienen ist und die Bezeichnung „Klassiker“ hundertprozentig verdient hat. Noch immer bin ich offen für Neues: Erst vor kurzem habe ich mich in das Buch „Richas kulinarische Welt der Aromen“ verliebt – es hat mir wieder neue Rezeptwelten eröffnet, die erobert werden wollen.

Oh ja, ich stamme aus einer Familie, in der das Kochen, Backen und Essen geliebt wurde. Es zog mich schon immer in die Küche. Rezepte auszuprobieren bewegt mich bis in die Nächte hinein. Da gibt es immer etwas Neues herauszufinden und das eine oder andere Rezept weiter zu verfeinern. Zum Teil plane ich meine Gerichte im Voraus, orientiere mich aber auch nach Lust und nach dem, was der Kühlschrank oder der Gemüsegarten gerade zu bieten hat. Von Rezepten lasse ich mich gern zu Variationen inspirieren, meistens peppe ich sie auf – immer mit dem Ziel, sie gesünder zu machen. Beispielsweise einen Rote-Bete-Salat mit Zwetschgen zu bereichern oder einen Kirsch-

Vollkornkuchen mit einer Bienenstichdecke auf den Kaffeetisch zu stellen. Die Kleinigkeiten sind es, die mich vorantreiben.





Leben im Kirschenland

Apropos Kirschen. Das ganze Jahr freue ich mich auf dieses frühe heimische Obst, dessen Sorten süß-säuerlich bis süß-aromatisch schmecken. Und ein Jahr kann sehr lang werden, wenn man wie ich ein begeisterter Kirschennarr ist. Schließlich lebe ich im Kirschenland, verträumt und ländlich gelegen im Kohlbachtal in der Westpfalz. Es gibt Jahre, da hängen in den Obstwiesen die Kirschbäume dermaßen opulent mit Kirschen voll, dass man meinen könnte, sie wachsen einem in den Mund hinein. Mein wunderbares Kirschen-Schlaraffenland, voller glänzend roten, dunkelroten und fast schwarzen Kirschen, alles, was das Herz begehrt. Die alten Bäume legen sich wahrhaftig ins Zeug.







Obwohl der Kirschenanbau im Laufe der Zeit aufgegeben wurde, umrahmen heute noch Hunderte von alten Kirschenbäumen die dörfliche Umgebung. Zur Blütezeit trägt die Natur ihr weißes Hochzeitskleid, was mich stets erneut in Entzücken ausbrechen lässt. Überhaupt, viele grüne „Ecken“ verführen mich im ehemaligen Kirschenland abseits von jeglichem Trubel zum Wandern.

In einem ehemaligen Bauernhaus wohne ich mit Mann, Hund und Katze. Im Winter unterstützen zwei Holzöfen die normale Heizung, und jeder, der das Haus betritt, sagt überrascht: „Oh, wie wohlig warm.“ Einige Jahre teilten einige Hühner und ein stattlicher Hahn unser Leben, leider gackern und krähen sie nicht mehr. Nachdem der Fuchs mit seinem Nachwuchs ununterbrochen seine Kreise immer

enger um sie zog, übergaben wir sie einer Bekannten, die ihren Hühnerbestand vergrößern wollte. Dort legen sie weiterhin fleißig ihre Eier.

Mit dem Landleben verknüpfe ich einen Keller, der mit reichlichen Vorräten gesegnet ist. Stets betrete und inspiziere ich ihn fröhlich mit einem Liedchen auf den Lippen und mit stolzgeschwellter Brust. Frei nach dem Vorbild der Witwe Bolte, für mich ein Leuchtturm nacheiferswerter Vorratshaltung.

Landleben bedeutet aber auch: Ich schaue den Gemüseplänzchen im Garten beim Wachsen zu, suche nach duftenden Kräutern in den Wiesen, nach Pilzen im Wald, bewundere Ziegen in ihrer bunten Vielfalt, esse pikanten Ziegenkäse und schaue unserem lustigen Hund beim Schnuppern in der stillen Natur zu.

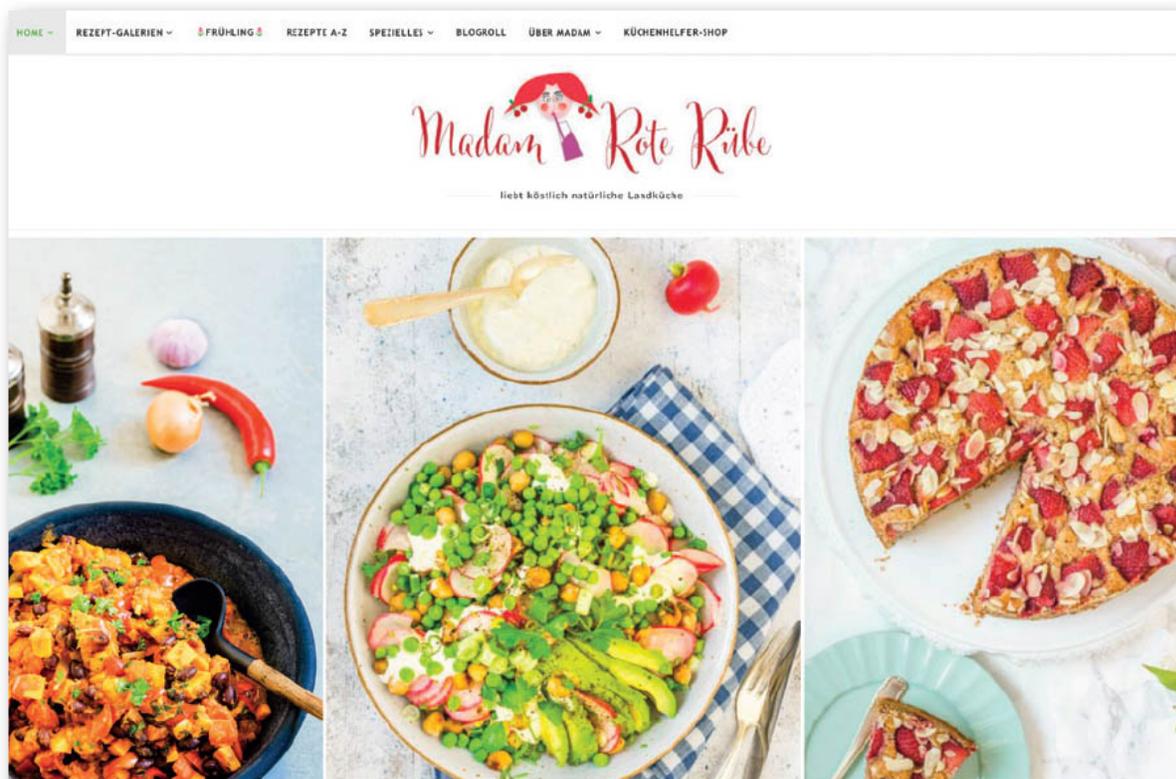
Landleben und Landküche bedeuten das Mahlen der Getreidemühle, der Geruch von frisch gebackenem Brot und am Sonntagmorgen ein weich gekochtes Ei von glücklichen Hühnern auf dem Tisch. Und es bedeutet ein warmes kuscheliges Kaminfeuer, dessen harziges Holzaroma das Haus durchzieht, wenn ich von draußen aus der Natur hereinkomme. Das macht mich glücklich!

Meine bunte Landküche ...

Im Kirschenland nahm auch die Geschichte der Madam Rote Rübe Fahrt auf. Unter diesem Namen begann ich im Dezember 2014 einen Food-Blog. Niemals hätte ich gedacht, dass solch ein Blog dermaßen Freude bereiten kann. Ich bin überzeugt, dass ich die Energie, die ich hier reinstecke, vor allem meinen Lesern zu verdanken habe. Liebevolle Rückmeldungen, Unterstützung und tiefer gehende Fragen halfen mir, mich in meiner Ernährung weiterzuentwickeln

und dabei gesünder und glücklicher durchs Leben zu gehen. Dafür ein großes Dankeschön an dieser Stelle.

„Wie bist du auf diesen rustikal geprägten Namen gekommen?“ werde ich häufig gefragt. Nun, bekannterweise ist eine Schippe Humor der rote Faden, der das Leben leichter macht. Genau den verkörpert für mich Pippilotta Viktualia Rollgardina Pfefferminz Efraimstochter Langstrumpf, die Kunstfigur von Astrid Lindgren. Pippilotta ist lustig, hat zwei rote abstehende Zöpfe und macht sich die Welt, wie sie ihr gefällt. Nachdem ich, wenn ich mich besonders anstrenge, ebenfalls mit roten Wangen wie ein Feuermelder durch die Gegend laufe und zudem Rote Rüben sehr gerne esse, war der Name ziemlich naheliegend. Und ganz zum Schluss: Mein Vater nannte mich als Kind häufig mehr oder weniger ernsthaft „Madam“. Natürlich ohne „e“ zum Schluss, weil wir ja aus der Pfalz kommen.



Mehrere Gründe spielten eine Rolle für die Erstellung des Blogs. Erstens benötigte meine Leidenschaft für leckere Rezepte unbedingt einen Auslass und einen geordneten Rahmen. Dazu kamen zweitens die Lust am Schreiben und Fotografieren, drittens zahlreiche Kochlöffel-Erfahrungen als Hauswirtschaftsmeisterin, in Gastronomie und Ernährungskursen. An eine spezielle Erfahrung denke ich besonders gerne zurück: ein Praktikum in der Käseküche auf einem Demeter-Ziegenbauernhof. Natürlich fließen diese Eindrücke, einschließlich kulturellen Hintergrunds sowie Blicke über den Gartenzaun, mit hinein in die bunte Landküche und in den Blog Madam Rote Rübe. Als da wären: einfache Zutaten und natürliches Essen, mit Zutaten häufig frisch aus dem Garten, aufgepeppt mit so manchen Feinheiten. Ich mag die Einfachheit der traditionellen deutschen und natürlich Pfälzer Küche, die durch große regionale Vielseitigkeit geprägt ist. Allerdings lasse ich mich nicht gerne festlegen. Denn auch die Leichtigkeit der mediterranen Küche und die Aromavielfalt der asiatischen Küche liegen mir am Herzen. Und dieses Potpourri – vegetarisch und vollwertig ergänzt – lässt mir innerlich das Herz aufgehen.

Ich bin überzeugt, dass eine ausgewogene Ernährung Voraussetzung für die körperliche Gesundheit ist. Obwohl ich stets vorrangig vegetarische und vollwertige Gerichte in den Blog setze, weil sie mir besser schmecken, kommt auch bei uns ab und an Fleisch auf den Tisch. Es stammt vom Metzger unseres Vertrauens. Und dann genießen wir – auf diese Philosophie trifft der Leser in meinem Blog.

wenige Ausnahmen gibt es beispielsweise an Weihnachten. Das liegt daran, dass bei mir immer der Mensch mit seinem persönlichen Geschmacksvorlieben an erster Stelle steht. Ihn möchte ich da abholen, wo er sich auf seiner eigenen Wohlfühlskala befindet. Das heißt aber nicht, dass dies so bleiben muss. Mit viel Hingabe, Liebe und Geduld verändert sich jede Gewohnheit. Denn es geht hier nicht um Verzicht, sondern um ein Besinnen auf unsere Wurzeln. Achtsam mit uns, unserem Körper und unserer Nahrung umzugehen – das ist das Ziel meiner Landküche.

Salate ...



... sind allezeit cool!

Ob aus Blättern, Obst oder Gemüse, ob mit Getreide, Ei oder Kartoffeln: Salate sind vielseitige und abwechslungsreiche Allrounder, die für eine gesunde und vitalstoffreiche Ernährung unabkömmlich sind. Und die Natur stellt uns zu jeder Jahreszeit die passenden und natürlich frischen Zutaten zur Verfügung. Frühlingsalate begeistern mit viel frischem Grün und Vitaminen, man verfeinert sie mit Frühlingskräutern wie Schnittlauch und Bärlauch. Im Sommer sind dann für die Gartensaison oder zum Picknick Salate als leichte und knackige Sattmacher gefragt. Die Stunde der kraftvollen Toppings beginnt mit der dritten Jahreszeit. Walnüsse, geröstete Kichererbsen und Granatapfelkerne sehen einfach klasse aus, ehe dann

winterliche Obst- und Gemüsesorten wie Rotkohl viel Farbe in die kalte Jahreszeit bringen. Wer will, kann jeden Salat in Gläser abgefüllt zum Partybuffet oder zur Arbeit mitnehmen.

Schnittlauch-Eier-Salat

perfekte Brotzeit im Frühling

Schnittlauch ist „der“ Muntermacher in der Kräuterecke. Sein feiner Zwiebelgeschmack harmoniert perfekt mit den Eiern, die wir nicht nur zu Ostern hart gekocht genießen. Schon früh im Jahr treiben seine Röhrenblätter üppig aus. Sparen wir also nicht am Schnittlauch, er ist meine Geheimwaffe gegen Frühjahrsmüdigkeit.

ZUTATEN

für 4 Personen

6 Eier von glücklichen Hühnern

6 Bund Schnittlauch

1 Knoblauchzehe

1 Gewürzgurke

1 EL Senf, mittelscharf

150 g saure Sahne oder Sauerrahm

150 g Schmand oder Crème fraîche

1 EL Olivenöl

1 EL Kräuteressig

Kräutersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

So geht's

- 1** Eier etwa 10 Minuten hart kochen. Danach kalt abschrecken, schälen und fein gewürfelt in eine