

# Frühling, Sommer, Herbst

# & KÜCHE



Saisonale  
Rezepte mit  
regionalen  
Zutaten

Michaela Titz







Michaela Titz

Frühling, Sommer, Herbst  
& KÜCHE







1. Auflage: März 2021  
Veröffentlicht von Dachbuch Verlag GmbH, Wien

ISBN 978-3-903263-33-8  
EPUB ISBN 978-3-903263-34-5

Copyright © 2021 Dachbuch Verlag GmbH, Wien  
Alle Rechte vorbehalten

Texte, Rezepte und Zubereitung: Michaela Titz

Umschlagfoto: Michaela Titz  
Fotografie: Michaela Titz, Miriam Mehlman ([S. 2](#), [S. 92](#), [S. 126](#), [S. 158](#), [S. 170](#),  
[S. 179](#), [S. 187](#), [S. 192](#))

Lektorat: Teresa Emich  
Korrektorat: Nikolai Uzelac  
Satz und Umschlaggestaltung: Daniel Uzelac

Besuchen Sie uns im Internet  
[www.dachbuch.at](http://www.dachbuch.at)

Besuchen Sie Michaela Titz im Internet  
[www.littlebee.at](http://www.littlebee.at)

# *Inhalt*

## Vorwort

## Frühling

- Bärlauch-Schupfnudeln
- Kohlrabischnitzel
- Schoko-Kirschkuchen
- Bärlauch-Schnecken
- Veilchensirup
- Mini-Pavlova
- Löwenzahn-Honig
- Radieschen-Tzatziki
- Spinat-Frischkäse-Taschen
- Holunderblüten-Torte

## Sommer

- Sommerliche Palatschinken
- Marillen-Senf
- Raspberry Cheesecake
- Erbsehummus
- Erdbeer-Mohn-Knödel

Topfen-Brombeer-Kranz  
Hollerkapern  
Zucchini-Waffeln  
French Toast Bowl  
Caprese-Tarte  
Serviettenknödel aus altem Brot  
Sommerlicher Brotsalat  
Topfen-Grieß-Auflauf  
Paprika-Melanzani-Sugo  
Kirsch-Galette  
Zucchini-Naan-Brot  
Erdbeer-Topfen-Torte

Herbst  
Zwetschken-Crumble  
Powidltascherl  
Brokkoli-Burger  
Pofesen  
Kürbiskekse  
Pasta  
Hollerkoch  
Gefüllte Ofentomaten  
Zucchini-Mais-Puffer  
Karfiolsuppe  
Veggie-Bratensauce  
Karfiol-Mangold-Gratin  
Gefüllte Mini-Paprika  
Kohlrabi-Apfel-Salat  
Süße Mohnnudeln

## Amaranth-Kekse

### Winter

Einkornreis-Porridge  
Karfiol Wings  
Apfel-Bananenbrot  
Karottensuppe  
Apfel-Ingwer-Smoothie  
Zimtknoten  
Mini-Quiche  
Rote-Rüben-Risotto  
Karotten-Weckerl  
Baozi Taschen  
Sauerrahm-Schmarren  
Sauerkraut-Flammkuchen  
Mürbeteigkekse

### Basics

Apfelessig  
Bratapfelmarmelade  
Brombeergelee  
Birnenmus  
Sauerkraut mit Karotte  
Honig-Senf-Gurken  
Mixed Pickles  
Tomatensauce  
Pesto  
Bauernbrot  
Toastbrot

Roggen-Dinkel-Weckerl

Die Autorin

*Mit Liebe kochen ist  
Nahrung für die Seele*





# *Vorwort*

Meine Geschichte rund um saisonales Obst und Gemüse beginnt eigentlich in meiner Kindheit, als meine Oma nur das gekocht hat, was es gerade zu kaufen gab. Südfrüchte und importierte Erdbeeren waren damals noch ein Luxusgut und nicht für alle verfügbar.

So habe ich schon als Kind gelernt, was saisonal und regional einzukaufen bedeutet und wie sich so die kreativsten Dinge auf den Tisch zaubern lassen.

Noch heute richte ich mich in meiner Speiseplanung nach dem vorhandenen Angebot. Früher vorwiegend mit Produkten aus Super- und Wochenmarkt, heute vermehrt durch Produkte aus meinem Gemüsegarten, den ich seit einigen Jahren bewirtschaftete.

Durch die eigene Ernte und den vorhandenen Überschuss an Obst und Gemüse sind viele fruchtbare Ideen rund um die Verarbeitung von saisonalem Obst und Gemüse entstanden. Alles, was sich nicht frisch verwerten lässt, weil zu viel davon vorhanden ist, verarbeite ich zu haltbaren Produkten und fülle damit die Speisekammer für den Winter.

Dieses Buch richtet sich an alle, die gerne saisonal kochen und sich von der geschmacklichen Vielfalt regionaler Küche inspirieren lassen möchten. Sei es als Hobbygärtner oder einfach, um einmal was »Neues« auszuprobieren.

Lass auch du dich inspirieren!

# *Frühling*

Wenn die Welt aus dem Winterschlaf erwacht, ja,  
dann ist Frühling.

Der Neuanfang ist überall spürbar, und auch im  
Garten und auf den Wiesen gibt es nun wieder  
frische Zutaten für die Küche zu ernten.



# *Bärlauch-Schupfnudeln*

## mit frischem Dip und Salat





Im Frühling warte ich immer sehnsüchtig auf den ersten Bärlauch. Er ist für mich DER Frühlingsbote schlechthin und eröffnet die neue Saison und Erntezeit. Endlich wieder mehr draußen sein, Sonnenstrahlen, die auf der Nasenspitze kitzeln und dazu der Geruch von Bärlauch in der Küche - was gibt es Schöneres? Schupfnudeln sind eine ganz wunderbare und einfache Möglichkeit, um Bärlauch einmal anders als gewohnt zu verarbeiten.

## **ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN**

*90 MINUTEN*

50 g Butter

1 Eidotter

500 g mehlige Kartoffeln

140 g glattes Dinkelmehl

½ TL Salz

30 g Weizengrieß

50 g Bärlauch

Olivenöl für die Pfanne

Mehl für die Arbeitsfläche

## ZUBEREITUNG

Die Zubereitung der Schupfnudeln ist einfach, benötigt aber Zeit.

Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Wasser bedecken, aufkochen lassen und auf mittlerer Stufe kochen, bis sie weich sind. Auskühlen lassen und abschälen. Anschließend durch eine Kartoffelpresse drücken.

Den Bärlauch waschen, fein schneiden und mit den restlichen Zutaten vorsichtig zu einem Teig verkneten.

Diesen für 30 Minuten kalt stellen, da sich die Schupfnudeln danach besser formen lassen.

Den Teig zu einer langen Rolle auswalzen (ca. 5 cm im Durchmesser) und daumendicke Stücke abschneiden. Diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu 10-15 cm langen Nudeln rollen und in einer Pfanne in etwas Öl auf mittlerer Stufe von beiden Seiten her goldgelb anbraten.

---

### *Tipp*

---

Zu den Bärlauch-Schupfnudeln empfehle ich einen Salat mit frühlingshaftem Dip (siehe »Zucchini-Waffeln« auf Seite 58) oder Mayonnaise.

# *Kohlrabischnitzel*

## mit Vogerlsalat





## ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN

*40 MINUTEN*

2 Kohlrabiköpfe

1 Ei

200 ml Milch

150 g Semmelbrösel

50 g Kürbiskerne

150 g glattes Mehl

Sonnenblumenöl für die Pfanne

## ZUBEREITUNG

Den Kohlrabi waschen, schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Diese in einem Topf mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Auf mittlerer Stufe bissfest kochen. Dieser Vorgang geht sehr schnell, man sollte also darauf achten, dass die Kohlrabischeiben nicht zu weich werden.

Auf 3 Tellern eine Panierstation vorbereiten: Einen Teller zur Hälfte mit Mehl befüllen, einen anderen mit Semmelbrösel füllen,  $\frac{2}{3}$  der Kürbiskerne zu kleinen Stücken zerstoßen und zugeben. Auf dem letzten Teller Milch mit einem aufgeschlagenen Ei verquirlen.

Die Kohlrabischeiben der Reihe nach erst in Mehl wälzen, danach in der Ei-Milch-Mischung schwenken, schließlich komplett mit Semmelbröseln bedecken und festdrücken.

In einer Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen und die Kohlrabischnitzel bei mittlerer Stufe auf beiden Seiten goldgelb backen.

Mit Salat und Kürbiskernen anrichten.

---

*Hard Fact*

---

Kohlrabi kann das ganze Jahr über angebaut werden und wächst auf nahezu jedem Boden. Er enthält nicht nur viele Vitamine und Mineralstoffe, sondern kann von der Knolle bis zum Blatt verarbeitet werden. Die jungen, knackigen Blätter lassen sich als Salat verzehren, zu Suppe verkochen oder zu Pesto verarbeiten (siehe Grundrezept »Pesto« auf Seite 182).



# *Schoko-Kirschkuchen*

## vom Blech





Kirschen direkt vom Baum naschen, zu Ohrringen umfunktionieren und ein Kirschkern-Weitspucken veranstalten - so habe ich die Kirschenzeit aus meiner Kindheit in Erinnerung. Die ersten Frühkirschen am Baum verarbeite ich heutzutage für meine Liebsten zu einem Schoko-Kirschkuchen vom Blech.

## ZUTATEN

*60 MINUTEN*

3 Eier

165 g glattes Dinkelmehl

140 g brauner Zucker

100 ml Buttermilch

80 g Butter

Prise Salz

2 TL Backpulver

50 ml Wasser

2 TL Kakaopulver

Abrieb einer  $\frac{1}{2}$  Zitrone (unbehandelt)