

A woman with long brown hair, smiling, wearing a purple cardigan over a blue patterned dress, holding a large white bowl filled with fresh vegetables like tomatoes, eggplants, artichokes, and leafy greens. The background is a red brick wall.

Sarah Wiener

SARAHS KOCHBUCH FÜR DAS GANZE JAHR

Nachhaltig kochen

Alles verwerten

Gräfe und Unzer



Kochen durchs Jahr

... mit vielen Rezepten für jede Jahreszeit, das ist der Inhalt meines Saisonkochbuchs. Die Rezepte sind ganz einfach nachkochbar und alle Reste lassen sich noch einmal verwerten – das bietet Ihnen die Basis für Ihre eigene Kreativität. Und die steckt in jedem von Ihnen. Ich habe mein Buch aber nicht nach den gängigen Kalenderjahreszeiten Frühling, Sommer, Herbst und Winter eingeteilt, sondern nach den »natürlichen« Jahreszeiten. Diese beginnen und enden nicht überall gleich, sie richten sich vielmehr nach dem Klima am jeweiligen Ort.

Daher finden Sie in den Rezepten vorwiegend Zutaten für eine saisonale und regionale Küche, die dabei helfen, aus einer Fülle von Angeboten verantwortungsbewusst gegenüber der Natur und preiswert auszuwählen, denn gutes Essen muss gar nicht teuer sein!

Bereiten Sie doch mit Lust zum Beispiel aus einem Erdäpfelteig gleich verschiedene Gerichte zu, mithilfe von Rezepten, die Zeit sparen und als raffiniertes »Resteessen« auch noch am nächsten Tag gut schmecken. Mein oberstes Ziel ist immer: Alles verwerten und nichts wegwerfen! Entdecken Sie daher mit Experimentierfreude auch Alltägliches immer wieder neu und verwenden Sie Zutaten, die wir manchmal kaum noch wahrnehmen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Kochen und Ausprobieren!

Ihre

Sarah Wiener





Frühling



Frühlingssalat mit Quinoa,
Radieschen und weißen
Bohnen

Für die Bohnen:

150 g getrocknete große weiße Bohnen

Für das Dressing:

Saft und abgeriebene Schale von 2 unbehandelten Zitronen

2 EL Apfel-Direktsaft

1 TL mittelscharfer, grober Senf

6 EL Rapsöl

unbehandeltes Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Quinoa:

180 g rote Quinoa

unbehandeltes Salz

Außerdem:

2 Bund Radieschen

unbehandeltes Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

3 Beete Kresse (z. B. Brunnen-, Garten- oder Shiso-Kresse)

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 10 Min. + über Nacht

Einweichen

Für die Bohnen: Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen, in einem Topf mit frischem Wasser bedecken und aufkochen. Dabei die Bohnen nicht salzen, sonst werden sie nicht weich. Die Bohnen zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 1 Std. weich garen, dann abgießen und abtropfen lassen.

Für das Dressing: Zitronen- und Apfelsaft sowie Zitronenschale und Senf mit einem Schneebesen zügig verrühren. Der Senf sorgt als Emulgator dafür, dass sich Wasser und Öl besser verbinden. Dann das Öl in dünnem

Strahl unter Rühren zugießen, sodass ein sämiges Dressing entsteht.

Für die Quinoa: Die Quinoa in reichlich Salzwasser bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. kochen. In ein feines Sieb abgießen, kalt waschen und abtropfen lassen.

Die Radieschen putzen, waschen und längs halbieren. Mit Quinoa und Bohnen mischen. Das Dressing über den Salat träufeln und alles mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kresse vom Beet schneiden, den Salat auf einer schönen Servierplatte anrichten und mit der Kresse bestreuen.



ALLES VERWERTEN: *Gern ersetze ich die Quinoa auch durch Hirse, eines unserer vergessenen Getreide. Dabei ist Hirse besonders gesund und liefert viel Kieselsäure, die wir für Haut, Haare und Nägel benötigen. Ich koche die Hirse in reichlich Salzwasser und probiere immer wieder, bis mir die Konsistenz der Körner gefällt. Warte ich zu lange, kocht die Hirse zu Brei und ist für Salat nicht mehr geeignet. Dann lassen sich noch Bratlinge oder eine Füllung für Gemüse ([>](#)) daraus herstellen.*



Vogelmiere mit pochiertem Landei

Für das Ei:

6 EL Apfelessig
2 Prisen unbehandeltes Salz
4 sehr frische Bio-Eier

Für das Dressing:

4 EL Apfelessig
1 TL Senf
4 EL klare Gemüsesuppe (Tipp [≥](#))
4 EL Rapsöl
unbehandeltes Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:

3 Handvoll Vogelmiere (ersatzweise -junger Salat)
1 Kopf Radicchio
1 EL geröstete Sesamsamen

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Für das Ei: Wasser etwa 10 cm hoch in einen kleinen Topf füllen und mit Essig und etwas Salz aufkochen. Jeweils 1 Ei in eine Tasse aufschlagen. Mit einem Löffel im Kochwasser rühren, bis ein Strudel entsteht, und das Ei aus der Tasse in die Mitte des Strudels gleiten lassen. Das Ei bei schwacher Hitze darin etwa 4 Min. garziehen lassen. Dann mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.

Für das Dressing: Essig, Senf, Suppe und Öl in ein Marmeladenglas geben, dieses gut verschließen und so lange schütteln, bis ein sämiges Dressing entstanden ist. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Einige Blätter gewaschene und trocken geschleuderte Vogelmiere in das Dressing tauchen und probieren. Schmeckt es gut, ist das Dressing fertig. Probieren Sie ein Dressing nie pur vom Löffel

- so ist es zu intensiv. Wenn es pur gut schmeckt, wird es mit Salat meist zu mild erscheinen.

Für den Salat: Vogelmiere und Radicchio waschen und gut trocken schleudern. Radicchio etwas kleiner zupfen und mit der Vogelmiere mischen. Den Salat auf Tellern anrichten und in die Mitte jeweils ein pochiertes Ei setzen. Mit geröstetem Sesam bestreuen und servieren. Ein paar Croûtons aus altem Brot oder geröstete Nüsse ergänzen die Vorspeise.



MEIN TIPP: *Im Frühling passen eingelegte Löwenzahnknospen zu Salaten. Die mache ich am liebsten selbst: Dafür eine große Tasse noch geschlossene Knospen waschen und trocken tupfen, Stiele und abstehende Kelchblätter entfernen. 1/8 l Weißweinessig mit 1/2 TL unbehandeltem Salz erhitzen und die Knospen darin einmal aufkochen. Dann abseihen und den Sud auffangen. Die Knospen mit ein paar schwarzen Pfefferkörnern in saubere Gläser füllen. Den Sud nochmals aufkochen und darübergießen, falls nötig, mit kochendem Essig auffüllen. Die Gläser gut verschließen und die Knospen kühl und dunkel etwa 2 Wochen ziehen lassen.*



Pastinaken-Brennnessel-Suppe mit Blätterteigstangerl

Für die Suppe:

*1 Handvoll junge Brennnesselspitzen
etwas Vogerlsalat
2 Blattpetersilienstiele
250 g Pastinaken
1 Schalotte
1 EL Bio-Sauerrahmbutter
750 ml Bio-Vollmilch
unbehandeltes Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss*

Für die Stangerl:

*1 Blätterteigplatte (ca. 30 x 30 cm; Kühlregal oder von
einem guten Bäcker)
90 g romanische Paste (ersatzweise getrocknete Paradeiser
mit Oliven und Knoblauch fein pürieren)
Mehl für die Arbeitsfläche*

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + 12 Min. Backen

Für die Suppe: Die jungen Brennnesseln mit Handschuhen und Schere ernten. Brennnesseln, Vogerlsalat und Blattpetersilie mit kochendem Wasser übergießen, sofort kalt abschrecken und abtropfen lassen. Das Blanchieren zerstört die stechenden Nesselzellen und erhält die grüne Farbe der Blätter.

Pastinaken und Schalotte schälen, in Würfel schneiden und in der zerlassenen Butter andünsten. Etwas Wasser dazugeben und die Pastinaken in 10 Min. weich garen. Die Milch dazu gießen und alles kurz aufkochen. Brennnesseln, Vogerlsalat und Blattpetersilie in den Küchenmixer geben, Pastinaken samt Milch hinzufügen und alles sehr fein pürieren. Mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Stangerl: Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Blätterteigplatte halbieren, eine Hälfte auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und dünn mit der Paste bestreichen. Die zweite Teigplatte ebenso groß ausrollen, auf die bestrichene Platte legen und leicht andrücken. Mit einem scharfen Messer in 2 cm dicke Streifen schneiden, die Streifen längs verdrehen und auf das Backblech setzen. Im heißen Ofen in 8—12 Min. knusprig braun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Die Suppe in vorgewärmte Tassen oder Suppenteller füllen und die Blätterteigstangerl dazu reichen. Nach Belieben mit Vogelsalat garnieren.



MEIN TIPP: *Diese Suppe liebe ich, weil sie den Winter mit dem Frühling verbindet. Die Pastinake liegt noch im Keller und möchte endlich verarbeitet werden. Die Brennnessel ist eines der ersten Frühjahrskräuter – eine schöne Brücke zwischen den Jahreszeiten.*



Bratlinge aus Wurzelwerk mit
Radieschendip und
Kräutersalat

Für die Bratlinge:

*50 g Buchweizenbulgur (ersatzweise Weizenbulgur)
200 g vorwiegend festkochende Erdäpfel (z. B. Atlas)
200 g Pastinaken
200 g Karotten
100 g Rote Bete
1 Bio-Ei
unbehandeltes Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas Rapsöl zum Braten*

Für den Dip:

*1 Bund Radieschen
150 g Bio-Topfen (20 % Fett)
unbehandeltes Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Mineralwasser nach Bedarf*

Für den Salat:

*100 g gemischte Kräuter und Salatblätter (z. B. Sauerampfer, Kerbel, Basilikum, Blattpetersilie, junger Mangold)
etwas Zitronensaft
etwas Walnuss oder Rapsöl*

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Für die Bratlinge: In einem Topf 50 ml Wasser aufkochen, vom Herd nehmen und den Bulgur einrühren. Den Bulgur zugedeckt etwa 10 Min. ausquellen lassen. Inzwischen das Gemüse schälen und grob raspeln. Die Gemüseraspel in einer Schüssel mit Ei und Bulgur gut verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, je 1 gut gehäuften EL Bratlingmasse hineingeben und leicht flach

drücken. Es sollen etwa zwölf Bratlinge werden. Bei mittlerer Hitze goldgelb und knusprig braten — dabei nur einmal wenden, sie zerfallen sonst leicht. Die Bratlinge herausnehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Dip: Die Radieschen putzen und waschen. Erst in Scheiben, dann in Stifte schneiden und mit dem Topfen verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Ist der Dip zu kompakt, noch etwas Mineralwasser unterrühren.

Für den Salat: Die Kräuter und Salatblätter waschen, trocken schleudern und auf Tellern anrichten. Mit ein paar Spritzern Zitronensaft und Öl beträufeln. Mehr braucht es nicht, da die Kräuter im Geschmack so intensiv und verschieden sind, dass ein Dressing überflüssig ist. Die Bratlinge neben dem Salat anrichten und mit dem Radieschendip garnieren.

ALLES VERWERTEN: *Wurzelgemüse lässt sich gut lagern. Das Gemüse in Zeitungspapier einschlagen, dicht an dicht in luftdurchlässige Holzkisten packen und in den kalten Keller oder in die Garage stellen. Das Gemüse für die Bratlinge passe ich immer wieder den Jahreszeiten an: Hervorragend eignen sich dafür auch Kürbis, Petersilienwurzel oder Sellerie.*



Geschmortes und
Kurzgebratenes vom
Kaninchen mit Bohnenpüree

Für das Püree:

200 g getrocknete weiße Bohnen, über Nacht in Wasser eingeweicht

1 Lorbeerblatt

2 Thymianzweige

100 ml Bio-Vollmilch

1–2 EL Bio-Sauerrahmbutter

unbehandeltes Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

frisch geriebene Muskatnuss

3 EL gequetschter Mohn

Für das geschmorte Kaninchen:

je 2 Kaninchenkeulen und -vorderläufe

unbehandeltes Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 EL Rapsöl

150 g Knollensellerie

je 1 Karotte, Zwiebel und Fenchelknolle

100 g Champignons

100 ml Weißwein, 125 ml Hühnersuppe

4 EL eingelegte Löwenzahnknospen (Tipp \geq ; ersatzweise Kapern)

1 EL Bio-Crème-fraîche

Für das kurzgebratene Kaninchen:

2 Hasenrückenfilets mit Bauchlappen

1 TL okzitanische Paste (ersatzweise Kräuter der Provence),

2 EL Rapsöl

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 10 Min. + 15 Min. Backen.

Für das Püree: Bohnen abgießen, in einem Topf mit frischem Wasser bedecken und aufkochen. Lorbeer und Thymian dazugeben und die Bohnen in etwa 1 Std. weich kochen.

Abgießen, Kräuter entfernen und alles fein pürieren. So viel Milch und Butter dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit etwas Salz, Pfeffer, Muskat und Mohn abschmecken.

Für das geschmorte Kaninchen: Keulen und Vorderläufe am Gelenk halbieren und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kaninchenteile darin rundherum scharf anbraten, herausnehmen. Gemüse schälen beziehungsweise putzen, waschen und etwa haselnussgroß würfeln. Pilze putzen, falls nötig, waschen (≥) und vierteln. Das Gemüse in der Pfanne im übrigen Fett etwa 5 Min. anbraten. Mit Wein und Suppe auffüllen, erst Kaninchenteile, dann Löwenzahnknospen und Pilze dazugeben. Alles zugedeckt etwa 20 Min. köcheln. Dann Crème fraîche einrühren.

Für das kurzgebratene Kaninchen: Den Backofen auf 120 °C vorheizen. Die Bauchlappen innen mit der Paste einreiben und um die Filets wickeln. Die Filets in einer Pfanne im heißen Öl rundherum scharf anbraten, auf ein Backblech setzen und im heißen Ofen etwa 15 Min. garen.

Jeweils etwas Bohnenpüree auf vorgewärmte Teller setzen, die Kaninchenfilets aufschneiden und auf dem Püree anrichten. Das geschmorte Kaninchen dazu reichen.

ALLES VERWERTEN: *Kaufen Sie Kaninchen am besten im Ganzen, dann sind auch meist die Innereien dabei. Aus der Leber lässt sich eine gute Paté (≥) herstellen, Herz und Magen können für Fleischsuppen verwendet werden.*



Kaninchenleber-Paté & gefüllte Rote Beten mit Salsa

Für die Kaninchenleber-Paté:

1 kleine Zwiebel

1 kleine Karotte

150 g Bio-Sauerrahmbutter

150 g Kaninchenleber (Tipp \geq)

40 ml Portwein

unbehandeltes Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

mehrere Lorbeerblätter

etwas zerlassene Bio-Sauerrahmbutter

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + 3 Std. Kühlen

Für die gefüllten Roten Beten mit Salsa:

4 vorgekochte Rote Beten (vakuumiert)

4 EL Bohnenpüree (\geq)

200 g Vogerlsalat

100 g Bio-Joghurt (3,5 % Fett)

Saft und abgeriebener Schale von 1 unbehandelten Zitrone

unbehandeltes Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rapsöl zum Garnieren

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + 20 Min. Backen

Für die Kaninchenleber-Paté: Zwiebel und Karotte schälen, fein würfeln und in 2 EL zerlassener Butter weich dünsten. Die Kaninchenleber dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Portwein ablöschen und alles einkochen lassen. Übrige Sauerrahmbutter hinzufügen und darin zerlassen. Dann alles im Küchenmixer fein pürieren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paté in kleine Schälchen aus Steingut füllen, mit je 2 Lorbeerblättern garnieren und mit der zerlassenen Butter begießen. Für etwa 3 Std. kühl

stellen und dann zum Beispiel auf geröstetem Brot genießen (im Bild).

Für die Roten Beten mit Salsa: Den Backofen auf 100 °C vorheizen. Von den Roten Beten einen Deckel abschneiden, die Knollen aushöhlen und in eine ofenfeste Form setzen. Das Innere der Roten Beten fein würfeln, mit dem Bohnenpüree mischen und in die Roten Beten füllen. Die Deckel aufsetzen und die Beten im heißen Ofen etwa 20 Min. erwärmen.

Inzwischen für die Salsa den Vogerlsalat waschen, trocken schleudern und einige Blätter beiseitestellen. Den übrigen Salat mit Joghurt, Zitronensaft und -schale im Küchenmixer zu einer grünen Sauce fein pürieren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Salsa auf vier Suppenteller verteilen, jeweils eine Rote Bete in die Mitte setzen und mit beiseitegestellten Vogerlsalatblättern und einigen Tropfen Öl garnieren (ohne Abbildung).



ALLES VERWERTEN: Falls von den gefüllten Roten Beten etwas übrig bleibt, schmeckt es auch am nächsten Tag kalt zu frisch gekochten Erdäpfeln in der Schale.



Weißer Schokoladen-Mohn-Kuchen

*75 g weiße Kuvertüre
130 g Rohrzucker
1 EL Vanillezucker (Tipp unten)
190 g weiche Bio-Butter
3 Bio-Eier
150 ml Bio-Vollmilch
230 g Mehl
75 g gemahlene Mandeln
40 g gequetschter Mohn
1 Päckchen Backpulver
100 g Staubzucker
2 EL Orangensaft
Bio-Butter für die Form*

Für 1 Rehrücken- oder Kastenform

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + 1 Std. Backen + 1 Std.
Trocknen

Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Die Form mit Butter einstreichen. Für den Teig die Kuvertüre hacken und mit Zucker, Vanillezucker, Butter, Eiern und Milch in einer Schüssel mit den Schneebesens des Handrührgeräts solange verrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Anschließend Mehl, Mandeln, Mohn und Backpulver nach und nach dazugeben und alles zu einem glatten Teig rühren. Den Teig in die Form füllen und den Kuchen im heißen Ofen (Mitte) 50–60 Min. backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen, auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und danach stürzen.

Für den Guss den Staubzucker mit dem Orangensaft gründlich verrühren und den Kuchen damit bestreichen. Den Guss etwa 1 Std. trocknen lassen, dann können Sie den Kuchen anschneiden und servieren.



ALLES VERWERTEN: *Rührteigkuchen schmeckt meist nur am ersten oder zweiten Tag gut. Reste von Rührkuchen brate ich daher noch mal in verquirltem Ei heraus. Dafür schneide ich den Kuchen in etwa 2 cm dicke Scheiben. Etwas Bio-Vollmilch mit 1 Bio-Ei verquirlen, die Kuchenscheiben darin wenden und in einer Pfanne in etwas Butter von beiden Seiten goldbraun braten.*



ALLES VERWERTEN: *Vanillezucker können Sie auch ganz einfach selbst machen: Dafür 2 ausgekratzte Vanillestangen in etwa 500 g Rohrzucker einlegen und etwa 14 Tage ziehen lassen. Dann alles im Küchenmixer fein mahlen. Den Zucker durch ein Sieb geben und in saubere Gläser füllen. Er hält sich unbegrenzt, sollte wegen des Aromas aber innerhalb von 6 Monaten verbraucht werden.*



Rhabarbersuppe mit
Mehklüten

Für die Suppe:

4 Stangen rotschaliger Rhabarber (z. B. Himbeerrhabarber)
100 ml Apfel-Direktsaft
20 g Ingwer (in Scheiben)
1 Zimtstange
Rohrzucker nach Geschmack

Für die Mehlklüten:

1 Vanillestange
100 g Mehl
1 Bio-Ei
30 g Rohrzucker
abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
unbehandeltes Salz

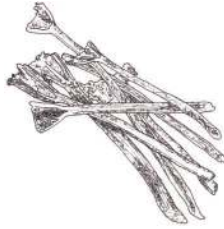
Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Für die Suppe: Den Rhabarber putzen, in 1 cm dicke Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten in einem Topf aufkochen. Dabei so viel Apfelsaft zugießen, dass der Rhabarber fast bedeckt ist. Nach 5–8 Min. beginnt der Rhabarber zu zerfallen, dann den Topf vom Herd nehmen.

Für die Mehlklüten: Die Vanillestange längs aufschlitzen und das Mark mit einem scharfen Messer herauskratzen, die Stange entfernen. Mehl, Ei, Zucker und Zitronenschale mit einem Schneebesen verrühren. Vanillemark und 1 Prise Salz zum Teig geben und beides gut unterrühren.

Die Rhabarbersuppe wieder vorsichtig aufkochen. Mit zwei Esslöffeln vom Teig Nockerl abstechen und im köchelnden Rhabarber etwa 4 Min. garziehen lassen. Die Klüten sind etwas festere Nockerl, etwa wie Spätzle, nur größer. Die Suppe warm oder kalt servieren. Wird die Suppe im kalten Zustand zu fest, geben Sie etwas Vanillesauce (\geq) dazu.



ALLES VERWERTEN: *Rhabarber ist ein tolles Gemüse — leider gibt es ihn nur sehr kurze Zeit im Jahr. Daher esse ich ihn nicht nur, sondern stelle mir daraus auch gleich eine köstliche Rhabarberlimonade her. Dafür wasche ich den Rhabarber, gebe ihn durch einen Entsafter und gieße den Saft mit Mineralwasser auf. Zuletzt süße ich den Saft mit etwas Honig.*

ALLES VERWERTEN: *Aus der ausgekratzten Vanillestange lässt sich selbst gemachter Vanillezucker herstellen (Tipp [≥](#)).*