



CORNELIA SCHINHARL

Frühling, Sommer, Gemüse!

Überraschend neue Rezepte
für die Lieblinge der Saison

G|U



CORNELIA SCHINHARL

Frühling, Sommer, Gemüse!

Überraschend neue Rezepte
für die Lieblinge der Saison

GU



Das grüne Blatt steht für fleischlosen Genuss:
Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



ÖFTER MAL WAS NEUES!



CORNELIA SCHINHARL

Können Sie es auch kaum noch erwarten, nach dem Grau in Grau des Winters an einem sonnigen Frühlingsmorgen über den Wochenmarkt zu bummeln, wo uns die ersten Erdbeeren und sattgrüne Kräuter entgegenleuchten? Denn so gerne wir in den vergangenen Monaten Kürbis, Kohl und Knollen gegessen haben - jetzt darf es bitte wieder etwas anderes sein: Spargel! Tomaten!! Auberginen!!!

Natürlich hat jeder hat so seine Lieblingsrezepte für junges Gemüse – während der Spargelsaison muss es für mich zum Beispiel mindestens einmal den Klassiker mit Sauce hollandaise geben. Aber müsste man mit den Stangen nicht mal was ganz anderes machen? Und außerdem hat der Frühling ja auch nicht nur Spargel zu bieten ... Also was mit den vielen, vielen Gemüsesorten anfangen, die einem von März bis September auf den Märkten förmlich entgegenspringen?

Lassen Sie sich einfach inspirieren! Ich zeige Ihnen in diesem Buch, dass Spargel sogar roh äußerst gut schmeckt oder sich auch mal in der Folie zubereiten lässt, wie Sie Artischocken putzen und sich mal nur den zarten, feinen Boden der grünen Früchte schmecken lassen können. Sie werden meine Lasagne mit Kräutern kennenlernen, die mit einer aromatischen rohen Tomatensauce auf den Tisch kommt, und zarten jungen Spinat mit Asia-Dressing kosten. Und natürlich noch viel, viel mehr ...

Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Frühling, traumhafte Sommertage, entspannte Wochenmarktbummel und jede Menge Genuss mit und natürlich aus dem bunten Gemüsekorb!

Ihre

Carolea Schinkel



DIE FRÜHSTARTER

Zieht der Frühling ins Land, kommen auch sie an den Gemüseständen an. Fast alle mit viel Grün und vor allem viel Aroma im Gepäck. Und sehnlichst erwartet

von allen, die jetzt einfach keine Lust mehr haben auf Kohl & Co.

1. EISZAPFEN sind lange weiße Radieschen. In Aussehen und Geschmack ähneln sie dem Rettich, mit dem sie auch verwandt sind. Meist werden sie im Bund angeboten. Achten Sie beim Einkauf auf saftige Blätter, denn die können Sie mitverwenden.

2. FRÜHLINGSZWIEBELN haben nur kleine Zwiebeln ausgebildet und werden mit Grün verkauft. Das sollte beim Einkauf kräftig grün und saftig sein. Verwenden Sie es immer mit, denn das Grün enthält mehr Vitamine und Mineralstoffe als die Zwiebel. Ebenfalls im Angebot und ebenso zu verwenden sind Lauchzwiebeln. Sie bilden fast gar keine Zwiebel aus.

3. KNOBLAUCH kommt im Frühling und Sommer auch frisch auf den Markt und ist am saftig grünen Stiel zu erkennen. Anders als der ganzjährig erhältliche getrocknete Knoblauch besitzt er ein feines Aroma und ist besonders saftig. Frischen Knoblauch immer im Kühlschrank aufbewahren, dort bleibt er einige Wochen schön prall.

4. KOHLRABI kommt mit grüner oder violetter Schale in den Handel. Das helle Fruchtfleisch darunter hat ein mildes, leicht süßliches Aroma. Kohlrabi schmeckt roh und gekocht. In den Blättern stecken viele Mineralstoffe und Vitamin C, deshalb die zarten Blätter immer mitverwenden.

5. KOPFSALAT steht hier stellvertretend für all die feinen Blattsalate, die im Sommer im Freiland so viel mehr Aroma und gesunde Inhaltsstoffe tanken als im Winter im Treibhaus. Bei allen Salaten die äußeren Blätter entfernen. Die restlichen Blätter ablösen, waschen und trocken schleudern.

6. MANGOLD gibt es mit dickem Stiel unter dem Namen Stielmangold sowie als Schnitt- oder Blattmangold mit dünnen oder gar keinen Stielen. Inzwischen ist er nicht nur mit weißen, sondern auch mit roten oder gelben Stielen zu haben. Diese beiden Sorten bilden weniger dicke Stiele aus und sind optisch besonders attraktiv.

7. BLATTSPINAT ist im Frühling und Sommer so zart, dass man ihn nicht nur garen, sondern auch roh essen kann. Und auch die Stiele sind noch so fein, dass man sie nicht wie beim Wurzelspinat abknipsen muss. Beim Einkauf darauf achten, dass er schön grün und richtig saftig aussieht.



DIE HOCHSOMMERLICHEN

Wenn der Sommer seine schönsten Seiten zeigt und sie viele, lange Sonnenbäder genossen haben, sind diese Gemüse am besten. Dann schmecken sie richtig

aromatisch und vertragen sich super miteinander – ob auf dem Foto oder im Topf.

1. AUBERGINEN sollen beim Einkauf prall aussehen, die Schale muss aber nicht glänzen. Im Gegenteil: Ist sie matt, ist das ein Zeichen von Reife! Das Einsalzen der Auberginen stammt übrigens aus Zeiten, als die Früchte noch Bitterstoffe enthielten. Die sind inzwischen fast weggezüchtet!

2. BLUMENKOHL und Brokkoli sind enge Verwandte. Sie bestehen hauptsächlich aus der Blütenknospe und besitzen ein eher dezentes Kohlaroma. Beim Einkauf muss Blumenkohl schön weiß sein und Brokkoli kräftig grün – gelbe Spitzen weisen darauf hin, dass er zu blühen beginnt.

3. GRÜNE BOHNEN gibt es in schmal und breit (Dicke Bohnen s. [>](#)). Bohnen müssen vor dem Verzehr immer gekocht werden! Sie enthalten nämlich den Giftstoff Phasin, der erst beim Garen abgebaut wird. Kaufen Sie nur schön knackige Schoten und schneiden Sie nach dem Waschen die Enden ab. Die Fäden, die sich dabei früher gelöst haben, sind bei den meisten Sorten weggezüchtet worden.

4. GURKEN kommen vor allem als Salatgurke mit glatter, grüner Schale in den Handel. Etwas kleiner und mit feinen Härchen auf der Schale kennt man sie als Schmorgurke, die Miniausgabe davon sind die Einlegegurken. Alle drei kann man roh essen, aber auch schmoren, braten oder dünsten.

5. ZUCKERMAIS kaufen Sie am besten mit den Hüllblättern, denn darin bleibt er im Kühlschrank bis zu 1 Woche frisch. Die Hüllblätter wie auch die feinen Fäden im Inneren vor dem Garen abziehen (s. [>](#)). Jetzt können Sie die Kolben im Ganzen in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen oder die Körner dicht am Kolben abschneiden.

6. PAPRIKASCHOTEN sind vor allem in Gelb und Rot sehr beliebt. Diese Schoten werden reif geerntet und haben neben einem süßlichen Aroma jede Menge Vitamin C zu bieten. Grüne Schoten kommen unreif in den Handel. Übrigens: Viele vertragen Paprikaschoten gehäutet besser, das klappt bei grünen Schoten allerdings eher schlecht.

7. STAUDENSELLERIE wird meist als ganze Staude angeboten. Im Kühlschrank hält sie sich bis zu 1 Woche. Aus dem Freiland ist die Staude kräftig grün. Verwenden Sie die saftigen Blätter immer mit, denn sie haben viel Aroma, Vitamine und Mineralstoffe.



DAVOR & DAZU!

Vorspeisen und Beilagen werden sie etwas lieblos genannt, doch ich bin ihr größter Fan! Weil man sie so gut kombinieren und danach zusammen servieren kann – als mehrteiligen Hauptgang sozusagen. Da macht es auch gar nichts aus, wenn bei meinem Marktbummel mal wieder mehr junges Gemüse als geplant im Einkaufskorb gelandet ist ...



BRUSCHETTE MIT TOMATEN UND FEIGEN

2 reife Feigen

150 g feste vollreife Tomaten

1 kleine Handvoll Rucola
2 TL Zitronensaft
1 Msp. Honig
Salz
schwarzer Pfeffer
4 EL Olivenöl
4 Scheiben roher Schinken
8 Scheiben italienisches Bauernbrot oder 12 Scheiben
Baguette
1 fleischige junge Knoblauchzehe

Für 4 Personen

Zubereitung: ca. 20 Min.

Pro Portion: ca. 330 kcal

- 1.** Die Feigen waschen und den Stiel abschneiden. Die Früchte zusätzlich mit dem Sparschäler schälen, falls die Haut sehr dick ist. Die Feigen dann der Länge nach halbieren und in dünne Spalten schneiden. Die Tomaten waschen und auch in Spalten schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.
- 2.** Den Backofen auf 220° vorheizen. Den Rucola von welken Blättern und groben Stielen befreien, waschen und gut trocken schütteln. Die Blätter dann in grobe Stücke zupfen.
- 3.** Den Zitronensaft mit Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Nach und nach das Olivenöl unterschlagen, bis ein cremiges Dressing entstanden ist. Dann die Feigen, die Tomaten und den Rucola vorsichtig unterheben.
- 4.** Den Schinken in Streifen schneiden. Die Brote auf das Ofengitter legen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 5 Min. rösten.

5. Inzwischen den Knoblauch schälen. Die Brotscheiben damit einreiben und mit den Schinkenstreifen belegen. Den Feigen-Tomaten-Salat darauf verteilen, die Bruschette sofort servieren.

KRÄUTER-BRUSCHETTE MIT KÄSE

In einer Pfanne 2 EL Mandelblättchen ohne Fett goldgelb rösten. 1 große Handvoll gemischte (Wild-)Kräuter (z. B. Löwenzahn, junge Brennnesseln, Bärlauch und Petersilie) waschen und gut trocken schütteln. Dicke Stiele abknipsen und die Kräuter mit den Mandeln möglichst fein hacken. Dann mit 4 EL Olivenöl verrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Msp. Honig abschmecken. 12 Scheiben (Vollkorn-)Baguette wie oben in Schritt 4 beschrieben im heißen Backofen knusprig rösten. Die Kräutermischung gleichmäßig auf den Baguettescheiben verteilen und jeweils einige Parmesan- oder Grana-Späne darüberhobeln.



DICKE-BOHNEN-GUACAMOLE 🌿

600 g Dicke Bohnen (ca. 200 g gepalt)

Salz

2 EL Olivenöl

1 Bio-Limette

2 Tomaten

je 6 Stängel Petersilie und Koriandergrün

Chiliflocken (nach Belieben)

Außerdem:

175 g Tortillachips zum Servieren

Für 4 Personen

Zubereitung: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 305 kcal

- 1.** Die Hülsen der Dicken Bohnen aufbrechen und die Bohnen herauslösen (s. [≥](#)). In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Bohnen darin offen in ca. 10 Min. weich kochen.
- 2.** Die Bohnen in einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die helle Haut mit dem Fingernagel anritzen und die Kerne herausdrücken. Diese mit dem Olivenöl fein pürieren.
- 3.** Die Limette heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und eine Hälfte auspressen. Die Tomaten waschen und in sehr kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Petersilie und Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken.
- 4.** Das Bohnenpüree mit Limettenschale, 1 EL Limettensaft, den Tomaten und Kräutern verrühren. Mit Salz und nach Belieben mit Chiliflocken würzen und zu den Tortillachips servieren.

SO SCHMECKT'S MIR

Diese ausgefallene Guacamole serviere ich gerne als Vorspeise oder Imbiss zu einem Glas Wein oder Bier.



BÄRLAUCH-ZAZIKI MIT FETA 🌿

- 1 mittelgroße Salatgurke (ca. 300 g)
- Salz
- 1 Handvoll Bärlauchblätter (ca. 15 g)
- 100 g Schafskäse (Feta)
- 400 g fester Naturjoghurt (z. B. griechischer Schafsmilch-Joghurt)
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL Zitronensaft
- schwarzer Pfeffer
- 1 EL Schwarzkümmelsamen (nach Belieben)

Für 4 Personen

Zubereitung: ca. 20 Min.

Pro Portion: ca. 205 kcal

1. Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herausschaben. Die Gurkenhälften grob raspeln und mit 1 TL Salz mischen. Die Gurkenraspel ca. 10 Min. beiseitestellen und Saft ziehen lassen.

2. Inzwischen den Bärlauch waschen, trocken tupfen und die Blätter sehr fein hacken. Den Schafskäse in kleine Stücke krümeln. Den Joghurt mit Olivenöl und Zitronensaft verrühren.

3. Die Flüssigkeit, die sich bei den Gurken gebildet hat, abgießen. Die Gurkenraspel, den Bärlauch und den Schafskäse unter den Joghurt rühren und das Zaziki mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben die Schwarzkümmelsamen in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und über das Zaziki streuen. Dazu gibt es frisch aufgebackenes Fladenbrot.

SO SCHMECKT'S MIR AUCH

Wenn die Bärlauchzeit vorüber ist, bereite ich das Zaziki auch mit Rucola, mit Minze oder mit Dill zu.



AUBERGINENPASTE UND AUBERGINENTATAR 🌿

2 Auberginen (je ca. 350 g)
½ Bio-Zitrone

4 Stängel Minze
1 Frühlingszwiebel
75 g Ricotta oder (Ziegen-)Frischkäse
4 EL Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer
1 große oder 2 kleine Stangen Staudensellerie
1 Tomate
4 Stängel Basilikum
2 TL Kapern (aus dem Glas, nach Belieben)
1 EL entsteinte Oliven (nach Belieben)

Für 4 Personen

Zubereitung: ca. 30 Min.

Backen: 30 Min.

Pro Portion: ca. 165 kcal

1. Den Backofen auf 250° vorheizen. Die Auberginen waschen und die Enden abschneiden. Die Früchte mit einem spitzen Messer rundherum mehrmals einstechen, auf ein Backblech legen. Die Auberginen im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen, bis sie weich sind. Herausnehmen und lauwarm abkühlen lassen.

2. Inzwischen für die Auberginenpaste die Zitronenhälfte heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Minze waschen und gut trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und fein schneiden.

3. Die gebackenen Auberginen der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel von der Haut schaben. Die Hälfte davon in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken und mit der Zitronenschale, der Minze, der Frühlingszwiebel, dem Ricotta und 1 EL Olivenöl verrühren.

Die Auberginenpaste mit ca. 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Für das Tatar das restliche Auberginenfruchtfleisch mit einem Messer hacken. Den Sellerie waschen, putzen und mit dem zarten Grün sehr fein schneiden. Die Tomate waschen und klein würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Die Kapern und die Oliven nach Belieben ebenfalls fein schneiden.

5. Das gehackte Fruchtfleisch mit Sellerie, Tomate, Basilikum und eventuell den Kapern und den Oliven verrühren. Das restliche Öl unterrühren und das Tatar mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paste und das Tatar zusammen servieren. Dazu gibt es frisch aufgebackenes Weißbrot.

SO SCHMECKT'S MIR

Die Paste und das Tatar serviere ich im Sommer gerne als Vorspeise auf geröstetem Brot. Beide sind aber auch eine feine Beilage zu Fleisch, Fisch oder Gemüse vom Grill.



SPARGEL-TEMPURA MIT MINZEDIP 🌿

Ich mag's flexibel: Diese asiatisch-arabisch angehauchte Kuspervorspeise schmeckt mit grünem und weißem Spargel. Und wenn die Spargelsaison vorbei ist, frittiere ich eben Blumenkohl und Brokkoli.

Für das Tempura:

100 g Mehl
1 kräftige Prise Salz
1 Ei (Größe M)
je 250 g weißer und grüner Spargel
 $\frac{3}{4}$ l Öl zum Frittieren

Für den Minzedip:

2 Bund Minze
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Tomate
1 rote Chilischote
1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm)
1 EL Zitronensaft
2 EL neutrales Öl
Salz
1 Prise Zucker

Für 4 Personen

Zubereitung: ca. 40 Min.

Pro Portion: ca. 260 kcal

- 1.** Für das Tempura Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. 200 ml eiskaltes Wasser und das Ei unterrühren und den Teig zugedeckt 15 Min. quellen lassen.
- 2.** Inzwischen den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Den weißen Spargel ganz, den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen. Dann die Spitzen abschneiden und alle Stangen in ca. 5 cm lange Stücke teilen.
- 3.** Für den Dip die Minze waschen und gut trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob schneiden. Die Tomate waschen und würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Die Chili waschen, putzen und ohne Samen grob