

CORNELIA SCHINHÄRL

# Herbst, Winter, Gemüse!

Überraschend neue Rezepte  
für Kürbis, Kohl und Knolle

**G|U**

## VEGETARISCHER HINWEIS

 **Das grüne Blatt** heißt fleischloser Genuss: Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.





## KEINE ANGST VOR KRAUT UND RÜBEN!

Wer jetzt im Herbst über den Wochenmarkt bummelt, der wundert sich vielleicht ein wenig: Was leuchtet da so orange, gelb, grün? Denn kaum werden die Tage ein bisschen kürzer, tauchen auf den Marktständen farbenfrohe Wurzeln, Knollen und andere Vertreter des heimischen Herbst- und Wintergemüses auf. Und nicht nur dort, auch in der Biokiste und immer öfter in der Gemüseabteilung des Supermarktes machen sich diese Farbtupfer breit.

Nach der ersten Freude über die neue Farbvielfalt stehen dann aber einige doch etwas ratlos vor dem Gemüseregal. Denn: Was tun mit sperrigen Rüben, knorrigen Knollen und erdverkrusteten Wurzeln? Ich sag's Ihnen: Mitnehmen und genießen! Denn so kompliziert, wie sie vielleicht wirken, sind diese Gemüsesorten gar nicht. Vielmehr verheißen sie – ob

mit oder ohne Fleisch oder Fisch zubereitet – Hochgenuss und eine Extraportion Vitamine.

In diesem Buch zeige ich Ihnen also, wie Sie den Kürbis richtig zerlegen, wie Sie Schwarzwurzeln zu Leibe rücken – und natürlich, wie wunderbar köstlich die Gemüseküche auch in der kalten Jahreszeit sein kann.

Also: Ran an Knollen, Kraut und Rüben, und lassen Sie sich das Gemüse richtig schmecken!

Ihre

Carola Schinkel

# DAS WÄCHST IM HERBST UND WINTER ÜBER DER ERDE

Auch wenn man denken könnte: Kohl ist gleich Kohl – so einfach ist das nicht! Denn bei uns auf den Feldern gedeiht im Herbst und Winter so allerhand.



**1. ARTISCHOCKEN** schmecken fein herb und leicht bitter. Im Winter interessieren uns die kleinen grünen oder violetten Sorten, die vor allem aus Italien zu uns kommen. Beim Einkauf sollten sie prall und saftig aussehen und keine braunen Blattspitzen haben. Man isst sie nach dem Putzen im Ganzen – roh oder gebraten, gesalzen oder aus dem Ofen.

**2. FENCHEL** gibt es ja eigentlich das ganze Jahr hindurch. Aber: In den kühlen Monaten wächst er langsamer, treibt nicht so schnell aus und schmeckt zarter und aromatischer. Im Fenchelgrün stecken übrigens besonders viele Vitamine, also immer mit verwenden!

**3. WURZEL-** oder Winterspinat hat im Gegensatz zum zarten Frühlings- und Herbstspinat große, kräftige und gewellte Blätter. Er wird meist mit Wurzel verkauft. Die Blätter müssen fest und knackig sein.

**4. ROSENKOHL** ist die Miniausgabe unter den Kohlköpfen. Er verträgt auch höhere Minusgrade, wird sogar erst durch Frost so richtig gut. Dann wandelt sich nämlich ein Teil der Stärke in Zucker um, der Kohl wird milder und bekömmlicher. Die Röschen sollen prall sein und keine gelben Blätter haben.

**5. WEISSKOHL** und **ROTKOHL** punkten mit einem besonders hohen Vitamin-C-Gehalt. Rotkohl hat zudem sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide zu bieten – die sind besonders gut für Herz und Kreislauf.

**6. CHICORÉE** wächst im Dunklen und bleibt daher hell und – für ein Zichoriengewächs – sehr mild. Zu Hause gilt: dunkel lagern! Denn Stauden, die Licht abbekommen, verfärben sich grünlich und bilden mehr Bitterstoffe als die hellen. Die Stauden sollen schön fest aussehen und keine braunen Blattränder haben.

**7. RADICCHIO** gibt es als runden, dicht geschlossenen Kopf, als feste Staude oder länglich mit feinen, lockeren Blättern. Letzterer ist der kostbarste und teuerste, weil er besonders edel und mild schmeckt. Radicchio sollte schöne dunkelrote Blätter mit weißen Adern haben, der mit grünen Adern schmeckt meist ziemlich bitter.

**8. WIRSING** enthält ebenfalls viel Vitamin C. Die Köpfe sind nicht so kompakt wie die von Weiß- und Rotkohl und deshalb lassen sich die Blätter besonders gut ablösen. Die Herbst- und Wintersorten haben kräftige dunkelgrüne Blätter und einen ausgeprägten Kohlgeschmack.

# DAS WÄCHST IM HERBST UND WINTER UNTER DER ERDE

Gut versteckt wachsen Knollen und Wurzeln unterirdisch heran. Mit wem wir es da aus heimischem Anbau vor allem zu tun haben, verrate ich Ihnen hier.



**1. PASTINAKEN** sind meist größer und nach unten hin spitzer als Petersilienwurzeln. Ihr gelbliches bis weißes Fruchtfleisch schmeckt würzig und süßlich – als Rohkost, aber auch gebraten, gedünstet und als Püree.

**2. KNOLLESELLERIE** schmeckt paniert wie ein Schnitzel, gegart als Püree oder Suppe, aber auch gebraten oder geraspelt als Rohkost.

**3. STECKRÜBEN** haben ein gelbes bis weißliches Fruchtfleisch mit einem intensiven, leicht herben Aroma. Sie schmecken gegart besser als roh, denn ihr Fruchtfleisch wird dann wunderbar cremig.

**4. PETERSILIENWURZELN** gehören in die Suppe, schmecken aber auch gebraten, gebacken, gedünstet oder als Püree. Übrigens: Wenn ich welche mit Grün bekomme, verwende ich das so wie Petersilie.

**5. MEERRETTICH** hat viel Vitamin C, wirkt antibakteriell und schleimlösend und macht das Essen besser verdaulich. Kaufen Sie am besten ein Stück der Wurzel und bewahren Sie es im Kühlschrank auf. Dann immer nur so viel schälen, wie Sie reiben wollen. Und: Beim Erhitzen verliert sich seine Schärfe, also erst ganz zum Schluss aufstreuen.

**6. ROTE BETEN** gibt es ganzjährig. Im Herbst und Winter kommen die lagerfähigen Knollen in den Handel. Seit einiger Zeit gibt es auch Gelbe und manchmal sogar Weiße oder gestreifte Beten auf dem Markt. Sie sind milder im Geschmack, zarter und in der Regel auch schneller gar. Alle Beten schmecken sowohl roh als auch gegart – und besonders gut im Ofen in Alufolie gebacken.

**7. WINTERRETTICH** ist rund mit schwarzer Schale. Er ist herber als der weiße oder rote Sommerrettich und eignet sich gut zum Garen. Roh schmeckt er mit fruchtigen Zutaten wie Äpfeln und einer milden sahnigen Sauce.

**8. ZWIEBELN** sind ganzjährig zu haben, kommen jetzt aber erntefrisch auf den Markt. Im Winter greifen wir zur roten oder braunen Zwiebel oder zur violetten Schalotte mit dem besonders feinen Aroma.

**9. MÖHREN** gibt's bei uns im Winter vor allem als feste, dicke Lagermöhren. Sie sind echte Allroundtalente und schmecken roh, gebraten, gedünstet oder gebacken. Gegen Ende des Winters kommen dann die ersten zarten Möhren aus Italien zu uns und kündigen mit ihrem frischen Grün den Frühling an.



## DAVOR & DAZU!

Herbstgemüse schmeckt nur deftig? Von wegen! Bei mir kommen Rüben, Kohl und Co. auch gern als knackiger Salat oder feine Vorspeise auf den Tisch – sie machen sich nämlich wunderbar als exotischer Kürbissalat, feines Fenchelcarpaccio oder würziges Gelbe-Bete-Püree!



# ARTISCHOCKENSALAT MIT PORTULAK UND HUHN

*Für 4 Portionen  
Zubereitungszeit: ca. 35 Min.  
Pro Portion: ca. 475 kcal*

- 4 kleine zarte Artischocken
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Hähnchenbrustfilets (ca. 300 g)
- 2 TL scharfer Senf
- 1 TL Ahornsirup
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 EL Butterschmalz
- 150 g Winterportulak
- 1 Orange
- 1 EL Weißweinessig
- 6 EL Olivenöl
- 4 EL Pinienkerne

1. Von den Artischocken so viele Blätter ablösen, bis sie sich am unteren Ende leicht beißen lassen. Das obere Ende abschneiden, den Stiel spitz zulaufend schälen (siehe [≥](#)). Die Artischocken der Länge nach mit einem großen, scharfen Messer in möglichst dünne Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft mischen.
2. Die Hähnchenbrustfilets kalt waschen und trocken tupfen. Den Senf mit dem Ahornsirup verrühren. Das Hähnchenfleisch salzen, pfeffern und mit dem Senf einstreichen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin bei schwacher bis mittlerer Hitze pro Seite ca. 5 Min. braten. In Alufolie wickeln und ruhen lassen, bis die Artischocken gebraten sind.
3. Während das Fleisch brät, den Portulak von den welken Blättern befreien, waschen und trocken schütteln. Von der Orange die Schale so abschneiden, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Das Fruchtfleisch zwischen den Trennhäuten ausschneiden und würfeln. Den ausgelaufenen Orangensaft mit dem Essig, Salz und Pfeffer gut verrühren. Nach und nach 4 EL Olivenöl zu einer cremigen Sauce unterschlagen.
4. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren goldgelb rösten. Auf einem Teller beiseitestellen. Das restliche Olivenöl in die Pfanne geben, die Artischockenscheiben hineingeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 6 Min. bissfest und goldbraun braten. Salzen und pfeffern.
5. Den Portulak mit den Orangenstücken und der Sauce mischen und auf Teller verteilen. Das Hähnchenfleisch in dünne Scheiben schneiden und mit den Artischocken darauf anrichten. Den Salat mit den Pinienkernen bestreuen und lauwarm servieren.

## SO SCHMECKT'S AUCH

Ich serviere gebratene Artischocken gerne als Beilage zu Lamm oder Rind. Dafür die in Scheiben geschnittenen Artischocken in Olivenöl braten und zum Schluss mit gehacktem Knoblauch, Petersilie oder Minze und eventuell Zitronenschale würzen.

A photograph of a light-colored ceramic bowl filled with a fresh salad. The salad consists of vibrant green leafy vegetables, likely field salad, mixed with bright yellow parsnip cubes and small, dark green pumpkin seeds. The bowl is set on a rustic wooden table. In the background, a blue denim cloth is draped over the table. To the right of the bowl, a silver fork and spoon are partially visible, along with a piece of golden-brown bread and some crumbs.

## FELDSALAT MIT PASTINAKEN-KÜRBISKERN-DRESSING

*Für 4 Personen*

*Zubereitungszeit: ca. 30 Min.*

*Pro Portion: ca. 385 kcal*

150 g Feldsalat

250 g Pastinaken

½ Bio-Orange

2 EL Zitronensaft

2 TL Apfeldicksaft

1 TL mittelscharfer Senf

Salz

schwarzer Pfeffer

4 EL Kürbiskernöl

4 EL Kürbiskerne

2 EL neutrales Öl

1. Den Feldsalat von allen welken Blättern befreien und in stehendem kaltem Wasser mehrmals gründlich waschen. Trocken schwenken und auf vier Teller verteilen.
2. Die Pastinaken schälen und in knapp 1 cm große Würfel schneiden. Die Orangenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
3. Den Zitronensaft mit dem Apfeldicksaft, der Orangenschale, dem Senf, Salz und Pfeffer gründlich verrühren. Das Kürbiskernöl nach und nach für eine cremige Sauce unterrühren.
4. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht braun sind und sich aufblähen. Auf einem Teller beiseitestellen. Das neutrale Öl in die Pfanne geben und die Pastinaken einrühren. Bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 8 Min. braten, bis sie bissfest sind.
5. Die Pastinaken mit dem Orangensaft ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Feldsalat verteilen. Die Kürbiskerne aufstreuen und das Dressing gleichmäßig über den Feldsalat träufeln. Den Salat gleich servieren.

## KARTOFFELDRESSING

250 g festkochende Kartoffeln in der Schale weich, aber nicht zu weich kochen. Kurz ausdampfen lassen.  $\frac{1}{2}$  Bio-Orange waschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Beides mit 2 TL scharfem Senf,  $\frac{1}{2}$  TL Ahornsirup oder Honig, 1 EL hellem Essig, 2 EL Sahne und 2 EL Rapsöl gründlich verrühren. Die Kartoffeln schälen, klein würfeln und unter das Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem Feldsalat verteilen. Gleich servieren, denn Feldsalat welkt schnell.



## FENCHEL CARPACCIO MIT ORANGE 🍃

*Für 4 Personen*

*Zubereitungszeit: ca. 20 Min.*

*Pro Portion: ca. 415 kcal*

2 Fenchelknollen mit viel Grün

2 Orangen

1 rote Zwiebel

4 EL Pinienkerne

2 EL Zitronensaft

Salz

schwarzer Pfeffer

½ TL Honig

6 EL Olivenöl

4 EL schwarze Oliven

1. Vom Fenchel alle braunen Stellen abschneiden. Den Fenchel waschen und der Länge nach halbieren. Den Strunk aus der Mitte herausschneiden, das zarte Grün abzupfen und beiseitelegen.
  2. Den Fenchel mit dem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden und vier Teller damit auslegen. Von den Orangen die Schale so abschneiden, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Das Fruchtfleisch zwischen den Trennhäuten herausschneiden und klein würfeln, die Kerne dabei entfernen. Den Saft, der herausläuft, in eine kleine Schüssel geben.
  3. Die Zwiebel schälen, halbieren oder vierteln und in sehr feine Streifen schneiden. Auf dem Fenchel verteilen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.
  4. Den Zitronensaft zum Orangensaft geben und mit Salz, Pfeffer und dem Honig würzen. Das Öl nach und nach für eine cremige Sauce unterschlagen. Orangenwürfel untermischen und die Mischung gleichmäßig auf dem Fenchel verteilen. Pinienkerne und Oliven aufstreuen. Das Fenchelgrün fein hacken und ebenfalls auf dem Carpaccio verteilen.
- Ich serviere das Carpaccio als Vorspeise mit Ciabatta.



## KÜRBISCARPACCIO MIT GRAPEFRUIT

*Für 4 Personen*

*Zubereitungszeit: ca. 30 Min.*

*Pro Portion: ca. 340 kcal*

1 Stück Muskat- oder Butternut-Kürbis (ca. 500 g)

Salz

4 EL Olivenöl

½ rosa Grapefruit

1 Bund Schnittlauch

1 EL Zitronensaft

Chiliflocken nach Geschmack

2 TL Ahornsirup

50 g durchwachsener Räucherspeck

30 g Sonnenblumenkerne

1. Den Kürbis entkernen, schälen und in sehr feine Scheiben hobeln (siehe [>](#)). Mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz und 1 EL Olivenöl in einer Schüssel gut mischen und etwas ziehen lassen.
2. Von der Grapefruithälfte die Schale so abschneiden, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Das Fruchtfleisch fein würfeln und den auslaufenden Saft auffangen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Den Zitronensaft und den Grapefruitsaft mit Chiliflocken und dem Ahornsirup verrühren. Das restliche Olivenöl nach und nach unterschlagen. Grapefruit und Schnittlauch unterrühren, alles mit Salz abschmecken.
3. Den Speck von Schwarte und Knorpeln befreien und klein würfeln. Mit den Sonnenblumenkernen in einer Pfanne unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten, bis der Speck glasig ist und die Kerne leicht braun sind.
4. Die Kürbisscheiben dekorativ auf Teller verteilen. Die Grapefruitmischung gleichmäßig darübergeben, die Speckmischung ebenfalls darauf verteilen und das Carpaccio gleich servieren.



## **ROTE-BETE-SALAT MIT MATJES**

*Für 4 Personen*

*Zubereitungszeit: ca. 25 Min.*

*Garzeit: 40 - 60 Min.*

*Pro Portion: ca. 285 kcal*

500 g Rote Bete

250 g Matjesfilets

2 Essiggurken

1 großer säuerlicher Apfel

1 kleine rote Zwiebel

Salz

1 Stück Meerrettichwurzel (ca. 2 cm)

1 Kästchen Gartenkresse

150 g saure Sahne

1 EL Apfelessig

schwarzer Pfeffer

gemahlener Kümmel

## 1 EL Walnussöl

1. Die Roten Beten in einem Topf mit Wasser bedecken, das Wasser zum Kochen bringen und die Roten Beten je nach Größe in 40 – 60 Min. weich kochen. Abgießen, kalt abschrecken und anschließend lauwarm abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Matjesfilets und die Essiggurken in kleine Würfel schneiden. Den Apfel vierteln, schälen und vom Kerngehäuse befreien, ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. In einer Schüssel mit etwas Salz mischen. Den Meerrettich schälen und fein reiben. Die Gartenkresse mit der Schere abschneiden. Die Roten Beten schälen, zuerst in Scheiben, dann in Stifte und zum Schluss in ca. ½ cm große Würfel schneiden.
3. Die saure Sahne mit dem Essig, Salz, Pfeffer, Meerrettich und 1 Prise Kümmel verrühren, das Öl untermischen. Rote Beten, Matjes, Essiggurken, Apfel und die Sahnesauce zur Zwiebel in die Schüssel geben und alles gründlich mischen. Den Salat abschmecken und servieren.

Der Salat schmeckt mit kräftigem Brot als Imbiss oder mit Pellkartoffeln als komplette Mahlzeit.

## ROTE-BETE-SALAT MIT NÜSSEN UND FETA

600 g Rote oder Gelbe Beten wie oben beschrieben kochen, abschrecken und lauwarm abkühlen lassen. 50 g Walnuskerne in Stücke brechen und in einer Pfanne mit 1 TL Zucker leicht anrösten. 200 g Schafskäse (Feta) in Stücke brechen. 2 EL Rotweinessig mit 1 TL Quitten- oder Apfelgelee (ersatzweise Ahornsirup), Salz, Pfeffer und 1 Prise gemahlenem Koriander verrühren. 3 EL Öl und 1 EL Walnussöl unterschlagen. Die Roten Beten schälen und in Würfel schneiden. Mit den Walnüssen und der Salatsauce mischen.

Den Feta locker unterheben. Den Salat bald servieren. Dazu schmeckt Fladenbrot.