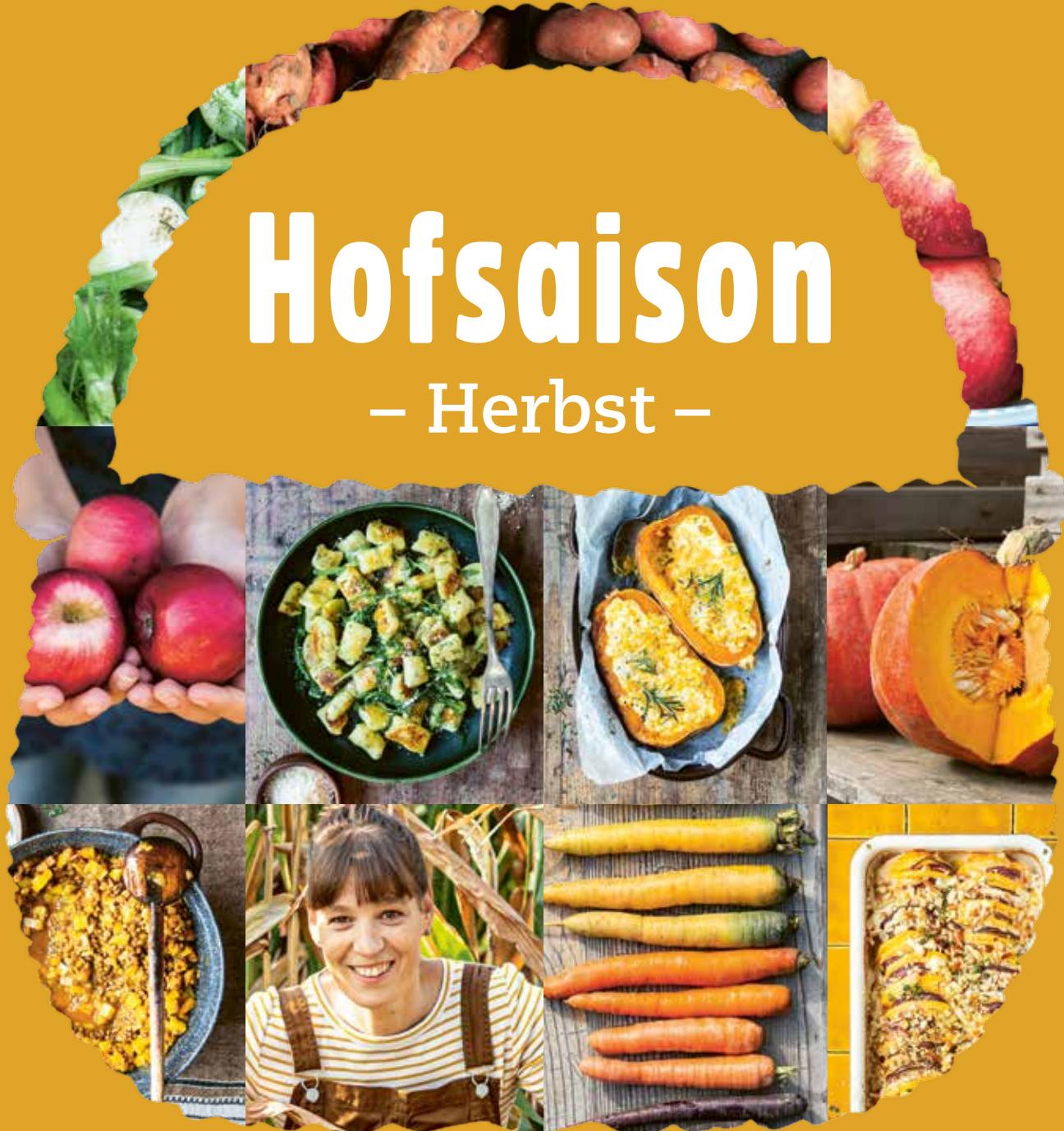


# Hofsaison

– Herbst –



Gemüse-Rezepte  
frisch geerntet & aufgetischt

# Jede Woche eine neue Gemüse- Überraschung!



Gemüsekisten und -körbe vom Biohof oder der Einkauf auf dem lokalen Wochenmarkt erfreuen sich immer grösserer Beliebtheit. Garantiert regional und saisonal, und damit einfach nachhaltiger und richtig fein! Aber wer hat sich nicht auch schon gefragt, was das jetzt schon wieder für ein Gemüse ist, und was sich damit anstellen lässt?



Für HOFSAISON hat sich Claudia Schilling ein Jahr lang von ihrem Biogemüse-Abo inspirieren lassen, hat verschiedenen einheimischen Gemüsesorten nachgespürt und leckere, alltagstaugliche Rezepte kreiert, die Leben in die Gemüseküche bringen. In diesem Buch gibt's das überraschend vielseitige Gemüseangebot im Herbst und Winter und über 200 passende Rezepte zu entdecken, die mit der gewohnten Leichtigkeit und einer guten Portion Kreativität daherkommen: Einfach lecker & gesund!





## MIT BIO DURCHS JAHR

Saisongerechte Frischprodukte anzubieten ist Teil der Knospe-Philosophie. Für dieses Buch durfte ich ein Jahr lang mit Bio-Gemüse und -Früchten kochen und mich davon inspirieren lassen. Dabei erlebte ich die vielen Vorteile, aber auch die anspruchsvollen Herausforderungen der biologischen Landwirtschaft. Eine Erfahrung, für die ich sehr dankbar bin.

## MIT DER NATUR – NICHT GEGEN SIE

Früchte und Gemüse sind der Witterung stark ausgesetzt. Bio-Bauern können sich nicht mit Pestiziden, Fungiziden und chemischen Düngemitteln gegen schlechte Anbaubedingungen wappnen. Nur grosses Naturverständnis, Beobachtungsgabe und detailliertes Wissen über die angebauten Spezialkulturen führen zum Erfolg. Ohne chemisch-synthetische Spritzmittel sind viel Know-how, langjährige Erfahrung und natürlich auch ein grüner Daumen gefragt, um den hohen Qualitätsanforderungen zu genügen.

## MEHRWERT BIO

Als Gütesiegel schneidet die Knospe sehr gut ab. Gemäss wissenschaftlichen Studien sind z. B. Blattgemüse deutlich weniger mit Nitrat belastet als konventionelle, und bei den Früchten enthalten Bio-Äpfel bis zu 20 % mehr Vitalstoffe als konventionelles Kernobst.

Für dieses Projekt sponserte der Bio Suisse-ausgezeichnete Birsmatthehof ein Jahr lang sein wöchentliches Bio-Gemüse-Abo. Herzlichen Dank!

Claudia Schilling

# Hofsaison

– Herbst –

Friedrich Reinhardt Verlag



# Hofsaison

– Herbst –

Gemüse-Rezepte  
frisch geerntet & aufgetischt

reinhardt



# Alles zu seiner Zeit – genau mein Motto!

Ein Jahr lange hat mich nun das Biogemüse vom Birsmattehof begleitet. Woche für Woche habe ich meinen Gemüsekorb auf dem Markt abgeholt, das Gemüse fotografiert, es dokumentiert, studiert und damit gekocht. Am Anfang war einiges neu für mich – jetzt, ein Jahr und ein zweiteiliges Kochbuch später, kann ich wohl behaupten, dass ich sie wirklich alle beim Namen kenne. Und ich habe sie in diesem Jahr alle lieben gelernt! Zugegeben, nicht bei allen war das Liebe auf den ersten Blick, aber mit jedem Gemüsekorb, der ganzen Recherche und dem Tüfteln in der Küche konnte ich mich schliesslich für jedes einzelne begeistern.

Ein Jahr lang liess ich mich also vom Gemüse durch die Jahreszeiten führen. Für mich war das eine schöne, bereichernde Erfahrung. Es war spannend, jede Jahreszeit neu zu entdecken. Einmal angefangen, konnte ich gar nicht mehr genug kriegen! Jede Woche habe ich mich auf meinen Gemüsekorb gefreut, und war jedes Mal ganz aufgeregten, wenn ich darin ein neues Gemüse fand. Beschäftigt man sich eingehend mit dem hiesigen Saisongemüse, bemerkt man immer mehr, wie viel Sinn die Pflanzenwelt ergibt, und wie gut jedes einzelne Gemüse in genau seine Jahreszeit passt: Geschmack, Farbe, Textur, plötzlich scheint nichts mehr zufällig.

In meiner zweiteiligen Buchreihe HOFSAISON nehme ich euch mit auf meine Reise durchs Jahr mit dem Gemüse-Abo des Birsmattehofs. Den Anfang machen Herbst und Winter – die zwei Jahreszeiten, die für viele vielleicht nicht gerade nach frischer Gemüseküche schreien. Zu Unrecht! Der knallbunte Herbst, der sich mit vollem Feuerwerk vom Sommer verabschiedet, und der leise klirrende Winter, dessen Gemüse hart im Nehmen ist und die Seele nährt, beide Jahreszeiten haben viel zu bieten. Mit den richtigen Rezepten bleiben auch September bis Februar geschmacklich spannend.

Ich bin dankbar, dass ich mich auf dieses Abenteuer eingelassen habe. Gerade im Jahr 2020, in der Corona-Krise, in der dieses Buch entstanden ist, war für mich das wöchentliche Gemüse eine Art Anker, eine gesunde Basis für unseren Familien-Speiseplan. Ich durfte einmal mehr lernen, dass das Gute oft so nahe liegt, und dass wir mit regionalen Produkten ohne Langeweile gut über die Runden kommen. Besonders gefreut hat mich, zu sehen, wie sich auch das Gemüse-Repertoire meiner Töchter in dieser Zeit vergrössert hat. Auch sie haben durch meine Arbeit an diesem Buch den ein oder anderen neuen Favoriten entdeckt.

Ich selbst habe durch dieses Jahr mit dem Gemüse-Abo noch besser verstanden, was Nachhaltigkeit ist, und nehme unsere heimischen, saisonalen Produkte noch bewusster wahr. Ich habe viel gelernt und entdeckt, das ich nun stolz weitergeben will. Ich hoffe, meine Rezepte inspirieren euch so sehr, wie mich Woche für Woche der Gemüsekorb inspiriert hat.

**13**

## Fruchtgemüse

Kürbis, Butternuss — S. 14

Kürbis, Delicata pepo — S. 18

Kürbis, Hokkaido grün und orange — S. 20

Orange Knirps / Potimarron

Kürbis, Moschus — S. 20

Musque de Provence / Banat / Marvinna / Panther

Kürbis, Typ Ungarischer Blauer — S. 26

Eden Blue / Eden White

Rondini — S. 32

**109**

## Gewürzgemüse

Thymian — S. 110

Dill — S. 112

Koriander — S. 114

Petersilie, glatt — S. 118

Rosmarin — S. 229

**119**

## Blütengemüse

Blumenkohl — S. 120

Brokkoli — S. 124

Romanesco — S. 128

**- Inhalt -**

**61**

## Knollengemüse

Schmalzrüben — S. 64

Herbsträben — S. 68

Randen — S. 72

Knollensellerie — S. 76

Radiesli — S. 80

Wassermelonen-Rettich — S. 82

Schwarzer Winterrettich — S. 84

Kartoffeln, mehligkochend — S. 90

Agria / Laura

Kartoffeln, rotschalig — S. 94

Desirée

Kartoffeln, festkochend — S. 96

Ditta

Kartoffeln, blau — S. 98

Blaue St.Galler / Purple Rain

Süßkartoffeln — S. 102

**133**

## Blattgemüse

Eisbergsalat — S. 134

Eichblattsalat rot und grün — S. 136

Endivie frisée — S. 138

Batavia — S. 140

Asia-Salat — S. 142

Spinat — S. 144

Rucola — S. 148

# **155**

---

## Kohlgemüse

Weisskohl — S. 156  
Rotkohl — S. 158  
Spitzkohl, rot — S. 160

# **183**

---

## Stängelgemüse

Stangensellerie — S. 184  
Kardy — S. 188  
Fenchel — S. 194  
Mangold, farbig — S. 198  
Krautstiel — S. 200  
Schnittmangold — S. 204

# **163**

---

## Zwiebelgemüse

Zwiebeln, rot — S. 164  
Zwiebeln, gelb — S. 166  
Lauch — S. 168

# **173**

---

## Samengemüse

Mais — S. 174  
Buschbohnen, grün — S. 178

# **211**

---

## Früchte

Äpfel — S. 212  
Quitten — S. 216  
Zwetschgen — S. 220  
Birnen — S. 224

# **128 – 151**

---

Grundrezepte — S. 228  
Info — S. 233  
Index — S. 245  
Impressum — S. 251



# Herbstsaison

So viele Farben! Wenn der Herbst in Orange, Rot und Braun leuchtet, weiss ich jeweils kaum mehr, wo ich hinschauen soll. Die Welt in warmen Farben, das Licht irgendwie sanft geborgen – das versüßt mir immerhin den Abschied von meinem geliebten Sommer.

Das, und das viele Herbstgemüse! Denn auch in der Hinsicht hat der Herbst wirklich viel zu bieten. Und das Beste: Bis in den Altweibersommer hinein kann man sogar noch vom Sommergemüse profitieren. Das ergibt ganz wunderbare Kombinationen mit vollem Geschmack.

Ein Blick ins Tierreich verrät: Der Herbst eignet sich perfekt, um Vorräte für den Winter anzulegen. Das gilt auch für uns Menschen. So schreien zum Beispiel die letzten, schon überreifen Tomaten förmlich danach, eingemacht zu werden. Let's Sugo!, sag ich da nur. Aber nicht nur Tomaten – Vorräte gibt's aus allen möglichen Gemüsesorten, und auch Kräuter können einfach haltbar gemacht werden und verleihen dann der Winterküche Extra-Gout.

Mit so einem reichen Angebot und all seiner Pracht ist der Herbst die beste Jahreszeit, um voller Tatendrang in die reiche Gemüseküche einzutauchen und neue Rezepte auszuprobieren. Ich freu mich Jahr für Jahr darauf!

# – Must-Haves –

## Kleine Küchenhelferlein

Mit den richtigen Helferlein geht alles etwas leichter von der Hand – auch in der Gemüseküche. Allzu viel braucht es gar nicht, aber so ein paar «Gadgets» lohnen sich wirklich. Wichtig ist gute Qualität, damit sie auch wirklich was helfen!



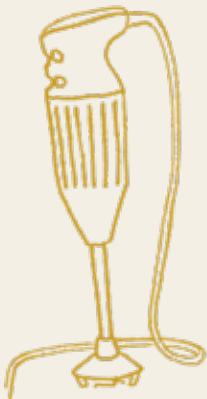
### KÜCHENSCHERE

Eine vernünftige Küchenschere ist ein echtes Allzweck-Werkzeug. Wunderbar kann man damit zum Beispiel Kräuter schneiden, manche Modelle kommen sogar inklusive Nussknacker.



### SPARSCHÄLER

Ohne Sparschäler geht Gemüse eigentlich gar nicht! Und weil die so oft zum Einsatz kommen, am besten gleich zwei anschaffen.



### PÜRIERSTAB

Suppen und Pestos sind Klassiker der Gemüseküche, und dafür braucht's einen Pürierstab. Definitiv fester Bestandteil meines Küchenarsenals.



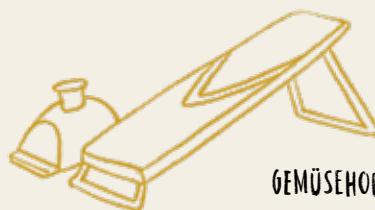
### VIERKANTREIBE / RAFFEL MIT VERSCHIEDENEN GRÖSSEN

Raffeln gibt es viele unterschiedliche, darunter bessere und schlechtere – ich persönlich bevorzuge eine Vierkantreiße, die bringt praktischerweise auch gleich alle Größen mit.



### GEMÜSEBÜRSTE

Einfach eine gute Anschaffung zum gründlichen Reinigen von Gemüse, insbesondere von richtig schönem Biogemüse vom Hof, dem man seine Herkunft auch noch ansehen darf.



### GEMÜSEHOBEL

Manche halten ihn vielleicht für überflüssig, aber ich garantiere: Einmal Gemüsehobel, immer Gemüsehobel. Bei mir aus der Küche nicht mehr wegzudenken! Fein gehobelt eröffnen sich nochmals neue Gemüsewelten – gerade auch bei hartem Gemüse.



### GROSSES ALLZWECK-KÜCHENMESSER

Ein gutes, grosses Messer braucht es einfach, dann kann einen kein Gemüse aufhalten! Auch nicht das harte Gemüse, das sonst schwer kleinzukriegen ist.



### GUTES SCHNITZERLI / SCHÄLMESSER

Ein paar kleine Küchenmesser, bei uns auch «Schnitzerli» genannt, sollten auch sein. Auf jeden Fall eines mit Wellenschliff und eines ohne. Wichtig ist, dass die auch tun, was sie sollen, also gut schneiden. Unbedingt auf gute Qualität setzen!



### ABTROPSIEB

Oder noch besser: Mehrere Siebe! Ich habe einige in verschiedenen Größen, ob für frisch gewaschenes Gemüse, Nudeln, oder ein kleineres für Beeren – immer praktisch, ein Passendes zur Hand zu haben.



### SALATSCHLEUDER

Ich halte die Salatschleuder für sowas, auf das man nie mehr verzichten will, wenn man mal eine hatte. Darin kann man auch längst nicht nur Salat trocken schleudern, sondern grundsätzlich jedes Blattgemüse und auch Kräuter. Und ja, vorsichtig kann man auch anderes Gemüse schleudern.



### GROSSES SCHNEIDEBRETT

Für mich gilt: je grösser das Schneidebrett, desto besser! Ich persönlich arbeite deshalb am liebsten auf einem grossen Bäckerbrett, da hat man auch ordentlich Platz und sieht, was man da tut.



### KLEINE RÜSTBRETTER

...aber auch die kleinen Bretter haben natürlich ihre Berechtigung und es kann nie schaden, davon ein paar auf Lager zu haben.



### FOOD PROCESSOR

So ein Food Processor ist einfach unglaublich praktisch und auch vielseitig – ob zum Zerkleinern, Zerreiben oder um hausgemachtes Hummus herzustellen. Eine Anschaffung, die ich wirklich jedem Gemüseliebhaber ans Herz legen würde.



### STANDMIXER

Mit einem Standmixer werden Suppen richtig schön fluffig und Gemüse- und Fruchtsmoothies zum Kinderspiel. Und wer glaubt, dass der dann zu selten zum Einsatz kommt: Wenn man ihn mal hat, braucht man ihn ständig, versprochen!



# – Fruchtgemüse –



Obst oder Gemüse? Eine schlaue Frage, die auch bei uns schon an so manchem Quiz-Abend aufgetaucht ist! Laut botanischer Definition entsteht die Frucht aus einer bestäubten Blüte. Kulinarisch kann das dann entweder Obst oder eben auch Fruchtgemüse sein. Zu was es zählt, ist im Küchenjargon abhängig von der Pflanze: Obst stammt von mehrjährigen, Gemüse von einjährigen Pflanzen. Ehrlich gesagt vergesse ich das aber auch wieder bis zum nächsten Quizabend. So oder so ist Fruchtgemüse eine echte Geschmacksbombe! Während viele beliebte Sorten vor allem in der Sommerküche Laune machen, gehört einer meiner absoluten Lieblinge dieser Kategorie fest in den Herbst: Der Kürbis!

---

**Nº 1 — Kürbis, Butternuss — S. 14**

**Nº 2 — Kürbis, Delicata pepo — S. 18**

**Nº 3 — Kürbis, Hokkaido grün und orange — S. 20**  
Orange Knirps, Potimarron

**Nº 4 — Kürbis, Moschus — S. 22**  
Musque de Provence, Banat, Marvinna, Panther

**Nº 5 — Kürbis, Ungarischer Blauer — S. 26**  
Eden Blue, Eden White

**Nº 6 — Rondini — S. 32**



4-6 Portionen



Gemüse Info

Seite 237

1,2 kg Kürbis, Butternuss

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

300 g Fondue-Käsemischung

Den Kürbis halbieren, die Kerne entfernen, mit der Schnittseite nach unten in eine mit Backpapier belegte Auflaufform legen und in der Mitte des vorgeheizten Ofens etwa 50 Minuten backen. Herausnehmen.

(z. B. moitié-moitié)

Das Kürbisfleisch mit einem Löffel herauslösen, dabei einen Rand von etwa 1 cm belassen. Das Kürbisfleisch mit einer Gabel etwas zerdrücken, mit der Käsemischung mischen, dem Salz und dem Pfeffer würzen. Die Käsesoße in die Kürbishälften verteilen, den Rosmarin darauflegen und in der Mitte des vorgeheizten Ofens etwa 12 Minuten gratinieren.

1/4 TL Salz

Das Brot in Scheiben schneiden und in das Fondue tauchen.

Pfeffer aus der Mühle

4 Zweiglein Rosmarin  
oder Thymian

300 g Brot (z. B. Baslerbrot)

Gemüsevarianten:

Kürbis,  
Moschus

Kürbis,  
Hokkaido

Kürbis,  
Delicata pepo







Springform, Ø 24 cm Seite 237

### Butter für die Form

150 g Mehl

1 Prise Salz

60 g Zucker

100 g gemahlene Haselnüsse

175 g kalte Butter

2 EL Wasser

250 g Kürbis-Apfel-Konfitüre

(Seite 232)

1 EL Kürbiskerne

1 EL gehobelte Mandeln

Die Form mit der Butter ausstreichen.

Das Mehl, das Salz, den Zucker und die Haselnüsse in einer Schüssel mischen. Die Butter in Stücken beigeben und mit den Fingern verreiben, bis kleine Krümel entstanden sind. Das Wasser beigegeben und zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten.

2/3 von dem Teig in die Form legen und mit der Hand flachdrücken. Den restlichen Teig zu einer etwa 1,5 cm dicken Rolle formen und am Rand entlang auf den Teig legen und gut andrücken, sodass ein flacher Rand entsteht. Den Boden mit einer Gabel dicht einstehen und etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Konfitüre glatt rühren und auf dem Boden verteilen. Die Kürbiskerne grob hacken, mit den Mandeln über den Rand streuen und in der Mitte des vorgeheizten Ofens etwa 30 Minuten backen. Herausnehmen, etwa 10 Minuten in der Form abkühlen lassen. Den Kuchen aus der Form nehmen und vollständig auskühlen lassen.

– Statt Kürbis-Apfel-Konfitüre Quittenkonfitüre (Seite 232) verwenden.

– Statt Haselnüssen Baumnüsse verwenden.







1 Stück



Seite 238

## Galette mit Knusperboden

1 Portion Blätterteig

(Seite 231)

wenig Mehl zum Auswalten

3 EL Kernenmix

100 g Frischkäse

1 TL Garam-Masala-Pulver

(gewürzmischung)

1/4 TL Salz

400 g Kürbis

(z. B. Delicata Pepo)

1 Süßkartoffel

1 EL Rapsöl

1/2 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

1/2 Bund Koriander

1 Knoblauchzehe

1/2 dl Rapsöl

1 TL Zitronensaft

1/4 TL Salz

100 g Quark oder  
griechisches Joghurt

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Teig rund, mit etwa 32 cm Durchmesser auf wenig Mehl auswalten. Den Teig mit etwas Wasser bestreichen, den Kerne-Mix darüberstreuen und etwas andrücken, den Teig wenden und mit einem Backpapier auf ein Backblech legen.

Den Frischkäse mit dem Garam Masala und dem Salz verrühren und mit einem Löffel auf dem Teig verstreicheln, dabei einen Rand von etwa 4 cm frei lassen.

Den Kürbis und die Süßkartoffel mit dem Hobel in etwa 3 mm dünne Scheiben hobeln, mit dem Rapsöl, dem Salz und dem Pfeffer mischen und auf dem Frischkäse verteilen. Den Rand über die Füllung legen und etwas andrücken.

Die Galette in der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens etwa 25 Minuten goldbraun backen.

Den Koriander und die Knoblauchzehe grob hacken, in einen hohen Messbecher geben und mit dem Rapsöl, dem Zitronensaft und dem Salz fein pürieren. Die Galette mit dem Quark und dem Korianderöl servieren.



Gemüsevarianten:

Kürbis,  
Butternuss

Kürbis,  
Hokkaido

Kartoffeln, mehligkochend  
Agria, Laura

