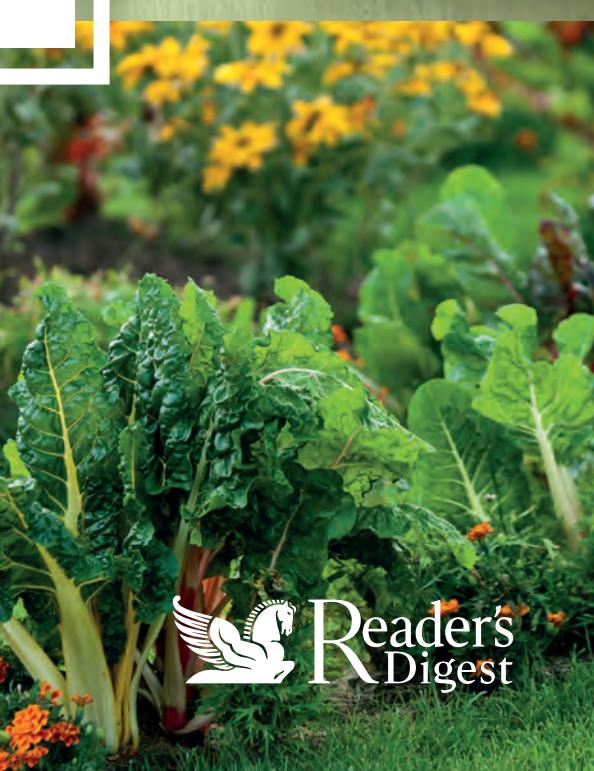


Von  
Artischocke  
bis  
Zucchini



# Alles über **GEMÜSE**

ANBAUEN  
ERNTEN  
VERARBEITEN



Reader's  
Digest



## Inhalt

### *Selbst anbauen*

Hilfreiche Anleitungen zum einfachen Anbau von Gemüse im Beet, in Kästen oder in Töpfen.

### *Gemüse von A-Z*

Gemüsesorten von Artischocke bis Zwiebel mit Tipps zu Anbau, Ernte, Lagerung und Gesundheitswert.

### *Kochen mit Gemüse*

Aus dem Garten auf den Teller: die Ernte weiterverarbeiten mit leckeren Rezeptideen.

### *Selbst gestalten*

Originelle und unkomplizierte Bastel- und Handarbeitsideen für Haus und Garten.

### Register

6

40

146

164

186

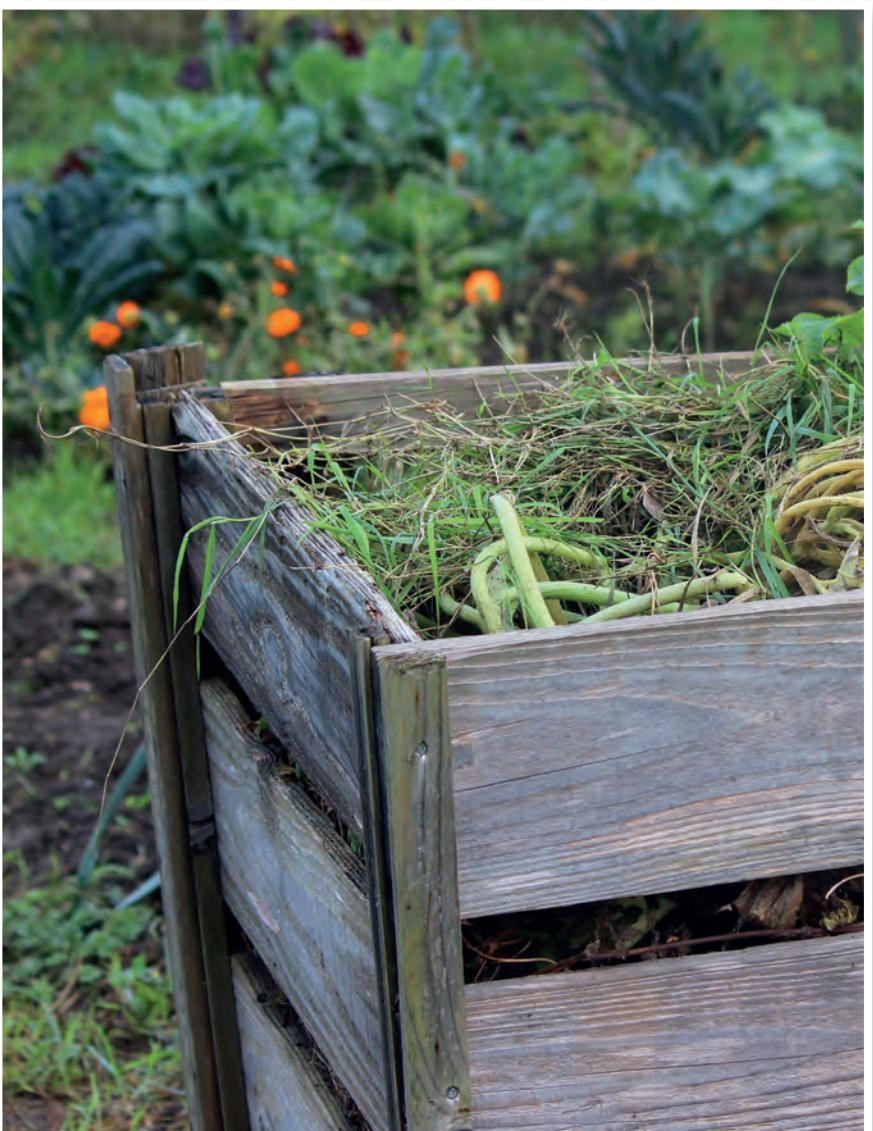
# Kompost, Mulch und Dünger

Organisches Material in Form von Kompost und gut verrottetem Mist verbessert die Qualität von Ton-, Sand- oder Lehmboden deutlich.

## Kompost

Mit einem eigenen Komposthaufen können Garten- und Küchenabfälle wiederverwertet werden, statt im Hausmüll zu landen. In Gartencentern und Bau-märkten sind Kompostbehälter oder Sets aus Kunststoff oder anderen Materialien erhältlich. Sie können aber auch selbst einen 1 m<sup>2</sup> großen Rahmen aus Holz, Metall oder Strohballen bauen. Für einen offenen Komposthaufen als Boden ein stabiles Drahtgitter verwenden, um Ungeziefer wie Wühlmäuse fernzuhalten. Dann rohe Küchenabfälle und Gartenschnitt mit Stroh, trockenem Laub, geschreddertem Papier und Gartenerde hineingeben. Zur Beschleunigung der Kompostierung gibt es Kompostwürmer oder ein Beschleuniger-Pulver.

UNTEN: Wenn Sie genügend Platz haben, bauen Sie Ihren eigenen Komposthaufen aus Holz, der möglichst nahe am Gemüsebeet stehen sollte. Sie können den Haufen abdecken, damit das Material möglichst feucht bleibt, aber nicht zu viel Regen eindringt.



Der Schlüssel für guten Kompost ist die richtige Balance zwischen frischem, feuchtem Material (grün) und Trockenmaterial (braun). Wichtig ist auch, dass der Haufen bei heißem Wetter ausreichend feucht bleibt und regelmäßig umgesetzt wird. Wird der Gartenboden vor einer Pflanzung mit Kompost umgegraben, muss in der Folge kein tierischer Mist eingearbeitet werden. Man kann aber Mist als Mulchschicht auf dem Boden verteilen.

Wurmfarmen bzw. -kisten sind eine andere Möglichkeit, um Küchenabfälle zu recyceln. Die Kompostwürmer verarbeiten in einem Behälter Küchenabfälle zu „Wurmtee“, der mit Wasser verdünnt als Dünger verwendet wird. Das entstehende feste Material, der „Wurmkompost“, kann direkt auf dem Boden ausgebracht werden.

Halten Sie Hühner, füttern Sie sie mit rohen Küchenabfällen wie Gemüse- und Obstschalen, und verwenden Sie den gut verrotteten und mit Stroh gemischten Mist für Ihren Komposthaufen.

## Für den Kompost geeignet

- ✿ samenloses Unkraut und Pflanzen
- ✿ Kaffee- und Teesatz
- ✿ Eierschalen
- ✿ Rasenschnitt
- ✿ Mist
- ✿ geschreddertes Papier und Pappe
- ✿ Stroh und Heu
- ✿ Pferdemist
- ✿ Blumenerde
- ✿ rohe Küchenabfälle, Obst- und Gemüseschalen
- ✿ welke oder vertrocknete Blumen
- ✿ gehäckselter Baumschnitt und Grünschnitt

## Nicht für den Kompost geeignet

- ✿ beschichtetes Papier
- ✿ Reinigungs- und chemische Mittel
- ✿ krankes Pflanzenmaterial
- ✿ mehrjährige Unkrautpflanzen
- ✿ gegarte Küchenabfälle (locken Schädlinge an)
- ✿ nicht geschreddertes dickes Papier oder Pappe



OBEN: Hühnermist ist alkalisch und sollte vor Verwendung immer gut verrottet sein. Aufgrund seines strengen Geruchs ist er nicht für kleine Stadtgärten oder Balkone geeignet.

## Pflanzentonikum

Ein Pflanzentonikum ist kein Pflanzendünger. Ein Tonikum wirkt sich positiv auf Pflanzenwachstum und -gesundheit aus, insbesondere in der frühen Phase nach dem Umpflanzen. Ein Tonikum wird oft auf Algenbasis hergestellt und hilft den Pflanzen, gesunde Wurzeln zu entwickeln und Wurzelstress besser zu verarbeiten. Es stärkt die Widerstandskraft gegen Schädlinge und Krankheiten, verbessert Blüte und Fruchtansatz und kräftigt bei Trockenheit und Kälte.

## Gründüngung

Gründüngung ist eine einfache Maßnahme zur Verbesserung der Bodenqualität. Säen Sie verschiedene Leguminosen wie Dicke Bohnen, Klee, Roggen und Gras, und graben Sie die Pflanzen, wenn sie zu blühen beginnen, in den Boden ein. Ihre Wurzeln binden Mineralien aus den tieferen Bodenschichten und führen sie nach oben, außerdem binden sie Stickstoff. So wird der Boden für die Folgesaat mit Stickstoff angereichert. Gründüngung sollte mindestens 4 Wochen vor der nächsten Aussaat in das Beet eingearbeitet werden. Gegebenenfalls muss das Beet vor dem Auspflanzen bzw. Aussäen nochmals umgegraben werden, damit das Material schneller verrottet. Gründüngung bedeckt auch in den Wintermonaten den Boden und verhindert so Unkrautwachstum und schützt den Boden.

## Mulch

Eine Mulchschicht hält Unkraut in Schach. Zudem isoliert sie den Boden, sodass die Pflanzenwurzeln sich nicht zu stark aufheizen und nützliche Bodenbakterien nicht sterben. Mulch hält den Boden feucht, sodass man auch bei heißem Wetter weniger wässern muss. Verwenden Sie immer organischen Mulch, der gleichzeitig die Bodenqualität verbessert. Sie können Ihren Kompost sieben und die groben Bestandteile als Mulch verwenden, oder Sie greifen zu Stroh, Luzernen oder Mist.

## Dünger

Soll der Garten reiche Ernte bringen, müssen die Pflanzen, insbesondere Starkzehrer, regelmäßig gedüngt werden. Man unterscheidet grob zwischen organischem und mineralischem Dünger.

Organische Dünger werden aus natürlichen Materialien wie Mist oder tierischen Abfallprodukten hergestellt. Sie liefern Nährstoffe und verbessern die Bodenqualität. Mineralische Dünger enthalten verschiedene Mineralien und Spurenelemente, verbessern aber nicht die Bodenstruktur.

Dünger sind entweder flüssig bzw. wasserlöslich oder fest. Lösliche Produkte sollten möglichst alle 2–3 Wochen angewendet werden. Feste, meist gekörnte Dünger haben eine Langzeitwirkung und brauchen nur alle paar Monate ausgebracht werden, da sie die Nährstoffe nach und nach abgeben.



OBEN: Diese Gründüngung besteht aus einer Mischung aus Gräsern und Leguminosen.



LINKS: Organischer Mulch hält den Boden kühl und feucht, sodass er nicht so schnell austrocknet. Unter diesen Bedingungen fühlen sich nützliche Mikroorganismen wohl.

## Lebendiger Boden

Gute Erde enthält viele Mikroorganismen wie Pilze, Bakterien sowie Protozoen und nützliche Tiere, beispielsweise Regenwürmer. Sie übernehmen wichtige Funktionen: Sie verbessern die Bodenstruktur sowie die Wasser- und Nährstoffspeicherfähigkeit; sie helfen, organisches Material in seine Bestandteile zu zersetzen, die wiederum den Pflanzen als Mineralien zur Verfügung stehen und für optimales Wachstum sorgen. Die Beigabe von organischen Substanzen in den Boden und organischer Mulch nähren und schützen diese Organismen.



Kürbisse wie die Sorte „Early Summer Crookneck“ sind v.a. in den USA verbreitet. Sie wachsen als niedrige Büsche und sind reich tragend. Die Früchte werden wie Zucchini verwendet.



### Rezept

#### Spaghetti-Kürbis

Das Fruchtfleisch dieser Kürbisart besteht aus langen dünnen Fasern, daher der Name.

Den Ofen auf 190 °C vorheizen. Einen Spaghetti-Kürbis (etwa 1,5 kg) rundum mit einem Messer einstechen. Auf ein Backblech legen und etwa 80 Minuten im Ofen garen, bis sich das Fruchtfleisch leicht mit einem Messer einstechen lässt. Nicht übergaren! Den Kürbis herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Längs halbieren und die Kerne herauslösen. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel in langen Fasern herausnehmen.

Für 6 Personen als Beilage



**Probleme** Mehltau kann die Blätter befallen.

**Ernte** Um Schaden an der Pflanze zu vermeiden, werden die Früchte mit einem Messer von den Trieben geschnitten. Sobald die Pflanze Früchte trägt, sollten diese regelmäßig abgeerntet werden, da die Kürbisse schnell wachsen und an Zartheit verlieren. Außerdem wird dadurch eine weitere Blütenbildung angeregt und so die Ernteperiode verlängert. Gartenkürbisse werden am besten frisch verwertet, halten sich aber bis zu 2 Wochen im Kühlschrank.

### Sorten

Bei uns weniger bekannt, aber äußerst hübsch, sind die Patissons, auch Bischofsmütze genannt. Sie sehen aus wie kleine Ufos und sind in unterschiedlichen Sorten mit goldener, gelber, cremeweißer, grüner oder gestreifter Schale erhältlich. Sie sollten jung und zart mit einem Durchmesser von 7–10 cm geerntet werden. Das Fruchtfleisch ist weiß und hat ein nussiges Aroma.

Es gibt viele andere Sorten, darunter auch der Spaghettikürbis, der 20–30 cm lange ovale Früchte mit spaghettiartig faserigem Fleisch hervorbringt. Die bei uns noch nicht so verbreitete Sorte „Crookneck“ ist ebenso aromatisch und kann frisch verwendet werden, lässt sich aber auch über den Winter einlagern.

### Kauf und Lagerung

Gartenkürbis sollte eine feste, glatte, glänzende Schale haben mit frisch aussehendem Stielansatz. Die Früchte sollten im Gemüsefach des Kühl- schranks gelagert werden. Dort halten sie sich bis zu 3 Tage lang. Die Früchte bekommen aber schnell Druckstellen, weshalb sie möglichst nicht in einem Fach zusammen mit hartem Gemüse wie Möhren gelagert werden sollten.

### Gesundheit

Die getrockneten Samen von Gartenkürbissen wurden traditionell zur Bekämpfung von Darmparasiten und bei Harnwegsbeschwerden bei Männern mit vergrößerter Prostata eingesetzt. Mittlerweile weiß man, dass dieses Gemüse noch viele weitere Vitalstoffe enthält: entzündungshemmende Carotinoide wie Beta-Carotin, Lutein und Zeaxanthin, die nicht durch Einfrieren oder Garen zerstört werden. 100 g Kürbis enthalten außerdem 2,6 g Ballaststoffe, darunter Pektin, das den Blutzucker- und Cholesterinspiegel reguliert. Pektin ist außerdem förderlich für eine gesunde Darmflora.

Die Bezeichnung „Patisson“ leitet sich vom provenzalischen Wort für einen Kuchen ab, der in einer Backform mit Wellenrand zubereitet wurde.

# Mangold

*Beta vulgaris Cicla-Gruppe*

Auch bekannt als Krautstiel

Mangold gehört zu den Gänsefußgewächsen und ist somit eng verwandt mit Roter Bete und Rüben. Im Gegensatz zu diesen werden bei Mangold aber die Blattstiele und die breiten gekrausten Blätter geerntet. Sie werden wie Spinat zubereitet, wenn- gleich sie ein kräftigeres Aroma haben. Mangold- pflanzen bilden bis zu 60 cm hohe Rosetten aus mit stehenden Blattstiel und tiefgrünen Blättern mit breiter Mittelrippe. Daneben gibt es sehr dekorative Sorten mit roten oder gelben Stielen und Mit- telripen.

### Anbau

Mangold ist problemlos im Anbau. Aufgrund des mittleren Nährstoffbedarfs reicht es, wenn vor der Aussaat etwas Kompost in den Boden eingearbeitet wird. Mangold kann ab April direkt ins Freiland gesät werden. Dafür einige Samenkäuel 3 cm tief legen und auf 25–30 cm verziehen. Vorgezogene Jung- pflanzen werden Mitte Mai ins Freie gepflanzt.

Blütenstiele sollten entfernt werden, damit die Pflanze ihre Energie weiterhin in das Blattwachstum



Klassischer weißstieliger Stielmangold mit kräftiger weißer Mittelrippe (oben) und buntstieliger Mangold (unten). Mangold hat ein erdiges Aroma mit bittersüßer Note. Blätter und Stiele enthalten viele wertvolle Nährstoffe.



### Gewusst wie

#### Mangold vorbereiten



Die Stiele am Blattansatz abschneiden. Mittelrippe mit einem V-förmigen Schnitt herausschneiden. Blätter und Stiele waschen und wie im Rezept angegeben zubereiten.

Im Sommer, wenn kein Spinat mehr gedeiht, ist Mangold ein guter Ersatz. Er ist robuster und duldet auch höhere Temperaturen.

# Sellerie

Sellerie wird in der traditionellen Küche wegen seines einzigartigen Aromas sehr geschätzt. Gemüse- und Fleischbrühe sowie Saucenfond sind ohne die Würze von Knollensellerie nur halb so geschmackvoll. In unseren Breiten kann er problemlos angebaut werden. Stangensellerie kann im Beet etwas anspruchsvoller sein, wenn man helle, zartere Stangen haben möchte. Dafür muss man die Stangen im Beet blanchieren.

## Knollensellerie

*Apium graveolens var. rapaceum*

Auch bekannt als Wurzelsellerie

Diese robuste Pflanze entwickelt eine Wurzelknolle, die einer dicken, rundlichen Rübe ähnelt. Das Fruchtfleisch hat ein nussiges Aroma. Die Blattstiele erinnern an glatte Petersilie; zarte Blätter können gehackt als Würzkraut verwendet werden. Knollensellerie erreicht eine Wuchshöhe von bis zu 50 cm. Die Wurzelknolle muss geschält und kann dann roh oder gegart verzehrt werden. Sellerie ist ein klassisches Suppengemüse.

## Anbau

Wie jedes Wurzelgemüse gedeiht Sellerie am besten in gut vorbereitetem, lockerem, tiefgründigem Boden mit guter Struktur und Drainage. Gekaufte Jungpflanzen oder ab Februar vorgezogene Pflanzen



Die zarten jungen Blätter des Knollensellersies können fein gehackt als Würzkraut oder Suppenzutat verwendet werden.

**Selleriesalat**

Sellerie hat ein besonderes Aroma mit feiner Nussnote. Das Wurzelgemüse bildet die Grundlage für diesen französischen Selleriesalat.

Etwa 500 g Sellerie schälen und in feine Streifen schneiden oder raspeln. Mit dem Saft von ½ Zitrone vermengen.

In einer Schüssel 5 Esslöffel Mayonnaise, 2 Esslöffel Crème fraîche oder saure Sahne, 1 Esslöffel Dijonsenf, 2 Esslöffel fein gehackte frische Petersilie und nach Belieben 1 Esslöffel fein gehackte Minze verrühren. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken. Sellerie untermischen. Ist die Sauce zu dick, mit Zitronensaft strecken.

Den Salat vor dem Servieren etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Für 4 Personen



Die Sellerieknothe mit einem scharfen Messer schälen, dabei die Wurzel zuerst abschneiden, damit die Knothe einen stabilen Stand hat.

können nach den Eisheiligen im Mai ausgepflanzt werden. Selleriepflanzen sollten im Abstand von 20 cm stehen, damit eine gute Knollenausbildung erfolgen kann. Der Boden sollte vor dem Auspflanzen unkrautfrei sein, damit sich Pflanzen und Wurzeln ungestört entwickeln können. Sellerie hat eine Reifezeit von 4 Monaten.

**Probleme** Schnecken schätzen das zarte Selleriegrün. Deshalb sollten die Pflanzen in der Wachstumsphase regelmäßig überprüft werden.

**Ernte** Die Knollen können ab einer Größe von 5–7 cm Durchmesser geerntet werden. Sie halten sich mehrere Wochen im Kühlschrank. Das Fruchtfleisch färbt sich nach dem Anschneiden bräunlich, deshalb sofort mit Zitronensaft beträufeln.

## Gesundheit

Früher waren Sellerie und Selleriesamen ein bewährtes Hausmittel bei Erkältungen, Fieber, Verdauungsbeschwerden und Wassereinlagerungen. Moderne Untersuchungen haben die magenberuhigenden Eigenschaften des Gemüses bestätigt. Extrakte mit Polysacchariden, die in Sellerie enthalten sind, unterstützen eine gesunde Magenschleimhaut und können sogar das Risiko von Magenkrebs reduzieren. Sellerie ist mit nur 16 kcal pro 100 g und 1,6 g Ballaststoffen ein echter Schlankmacher.

## Stangensellerie

*Apium graveolens var. dulce*

Auch bekannt als Bleichsellerie, Staudensellerie

Stangensellerie kann in einzelnen Stangen oder als ganze Staude abgeerntet werden. Erhalten die Stangen kein Licht (durch das sogenannte Blanchieren), wird die Fotosynthese reduziert, und die Stangen werden heller, knackiger und länger. Sie entwickeln auch weniger Fasern.

## Anbau

Dieses Gemüse schätzt nährstoffreichen, lockeren Boden, in den vor der Auspflanzung organischer Dung eingearbeitet wurde. Sellerie kann aus Samen gezogen werden. Doch dauert es über 2 Monate, bis daraus Pflänzchen gewachsen sind, die ins Freiland verpflanzt werden können. Einfacher geht es mit gekauften Jungpflanzen.

Sellerie kann nach den letzten Frostnächten im Mai mit einem Pflanzabstand von etwa 25 cm ins Freie gesetzt werden. Er benötigt regelmäßige Wässerung, vor allem in den heißen Sommermonaten. Wind und kalte Witterung bekommen ihm nicht.

Sellerie kann ohne Blanchieren gezogen werden. Die Stangen sind dann grüner und haben ein kräftigeres Aroma. Wenn die Stangen jedoch hell und lang sein sollen, müssen sie 3–4 Wochen vor der Ernte blanchiert werden. Dazu jede Pflanze 40 cm hoch in mehrere Schichten Zeitungspapier oder in Karton schlagen und mit einer Schnur fixieren. Alternativ einen leeren Milchkarton ohne Boden dar-



überstülpen. Wenn Sie Sellerie im Block pflanzen, braucht nur die Außenseite Beschattung.

**Probleme** Schnecken lieben die knackigen Stangen. Stärken Sie die Pflanzen durch Flüssigdüngergaben. Beschädigte Blätter regelmäßig entfernen. Um Befall durch Möhrenfliegen zu vermeiden, keine Möhren neben Stangensellerie anbauen.

**Ernte** Sellerie hat eine Reifezeit von rund 17 Wochen, einzelne Stangen können aber früher von außen abgenommen werden.

## Kauf und Lagerung

Kaufen Sie ganze oder halbe Stauden, falls möglich mit frisch ausschenden Blättern und knackig-prallen, festen Stangen. Kürzen Sie die Staude auf die gewünschte Länge ein, so hält sie sich bis zu 5 Tage im Kühlschrank.

## Gesundheit

In der traditionellen chinesischen Medizin wird Stangensellerie zur Behandlung von Bluthochdruck eingesetzt. In den 1990er-Jahren wurde in Sellerie ein Pflanzenstoff namens 3-n-Butylphthalid entdeckt, der die Blutgefäße entspannt und im Tierversuch blutdrucksenkend wirkte. Sellerie enthält Pflanzenstoffe, die die Produktion von bestimmten Prostaglandinen (körpereigene Stoffe, die Entzündungen auslösen können) hemmen. Selleriesamen und das daraus gewonnene Öl sind traditionelle Heilmittel bei Rheuma, Gicht, Schwindel und Appetitlosigkeit.

Neben Knollen- und Bleichsellerie gibt es auch *Apium graveolens*, den Echten Sellerie. Er ist die Wildform der Selleriefamilie und sehr selten. Seine Samen können als Gewürz verwendet werden und erinnern an Anis und Fenchel.



In Scheiben oder gewürfelt können die äußeren Selleriestangen für Suppen, Eintopfgerichte oder Gratin verwendet werden. Die inneren, zarteren Stangen sind ideal für Salate oder zum Entsaften. Auch die Blätter sind sehr aromatisch. Fein gehackt, eignen sie sich als Einlage für Suppen und Omelets.

## Vom Heilmittel zum Gemüse

Das Wort „Sellerie“ geht auf den altgriechischen *selinon* zurück, den wilden Sellerie, wie er schon in Homers *Odyssee* erwähnt wird. Die alten Griechen und Römer schätzten die medizinischen Eigenschaften der Samen der Wildpflanze. Erst im 16. Jahrhundert wurde Sellerie als Gemüse entdeckt.

# Eingeckt und eingemacht

Gemüse zu konservieren ist einfacher als gedacht, wenn die Gläser und Deckel gut sterilisiert werden. Dazu die Gläser und Deckel gut abspülen und im Ofen bei niedriger Temperatur trocknen lassen oder im Geschirrspüler bei hoher Temperatur reinigen. Achten Sie darauf, dass die Gläser warm sind, wenn man eine heiße Flüssigkeit einfüllt, damit sie nicht springen. Verschließen Sie die Gläser dicht und etikettieren Sie sie mit Inhalt und Datum. Eingemachtes sollte an einem kühlen, dunklen Ort gelagert werden. Angebrochene Gläser im Kühlschrank aufbewahren.

## Eingelegte Zwiebelstreifen

2 kg rote Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 2 Esslöffel Olivenöl in einem großen, hohen Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten. 440 g Zucker und 500 ml Weißweinessig zufügen und rühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Dann 1 Stunde unter häufigem Rühren eindicken lassen. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken. In sterilisierte Gläser abfüllen und verschließen. Hält sich angebrochen 1 Monat.

Für 4 Gläser (à 250 ml)

Der Garten im Glas (von links): Geröstete Paprika, Zwiebelmus und eingekochter Rotkohl

## Pikante Tomatenkonfitüre

1 kg vollreife Tomaten grob hacken. 2 säuerliche Äpfel schälen, entkernen und raspeln. Tomaten und Äpfel mit 1 Teelöffel fein geriebenem frischem Ingwer und 1 Teelöffel gehackter roter Chili in einem großen Topf mischen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen, bis die Masse eingedickt ist. 250 ml Weißweinessig und 220 g Zucker zufügen und rühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. 45 Minuten unter gelegentlichem Rühren einköcheln lassen. Gegen Ende der Garzeit häufiger rühren. In sterilisierte Gläser abfüllen und verschließen. Hält sich angebrochen 1 Monat. Für 2 Gläser (à 250 ml)



## Eingelegter Rotkohl

500 g fein gehobelten Rotkohl mit 50 g Salz in einer großen Schüssel vermengen. Abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Den Kohl in einem Sieb gut abwaschen. Auf ein Geschirrtuch geben und abtropfen lassen. 500 ml Weißweinessig, 3 Esslöffel Zucker, 1 Zimtstange, 4 Pimentkörner, 1 Teelöffel Gewürznelken und 2 Teelöffel Dillsamen in einen Edelstahltopf geben und zum Kochen bringen. Rühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Abkühlen lassen. Den Kohl in sterilisierte Gläser füllen. Den Sud durch ein feines Haarsieb darübergießen, bis der Kohl vollständig bedeckt ist, die Gläser verschließen. Hält sich 2 Monate. Für 3 Gläser (à 250 ml)

## Fermentierte Bohnen

800 g grüne Bohnen waschen, putzen und in Stücke schneiden. In kochendem Wasser 10–15 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abkühlen lassen. 15 g Meersalz in 800 ml aufgekochtem Wasser auflösen und abkühlen lassen. Die Bohnen mit je 2 Stängeln Petersilie und Bohnenkraut dicht in vorbereitete Gläser füllen. 200 g Molke oder Buttermilch mit dem Salzwasser mischen und die Bohnen bedecken, die Gläser sollten nur bis zu vier Fünfteln gefüllt sein. Gläser fest verschließen, bei Raumtemperatur dunkel 8–10 Tage stehen lassen. Dann an einem kühlen Ort (4–10 °C) reifen lassen. Genussfertig nach 4–6 Wochen. Hält sich 3–4 Monate. Für 3 Gläser (à 800 ml)

## Eingelegtes Gemüse

600 g gemischtes Gemüse (z.B. Möhren, kleine Gurken, Paprika, Fenchel, Blumenkohl und Zwiebeln) waschen, schälen und in Stücke schneiden. In eine große Schüssel geben, mit 50 g Salz bestreuen und darin wenden. Abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Abwaschen und trocken tupfen. 750 ml Weißweinessig, 75 g Zucker, 1 Teelöffel Koriandersamen, 1 Teelöffel schwarze Pfefferkörner, 6 Gewürznelken und ½ Teelöffel getrocknete rote Chiliflocken in einem Edelstahltopf zum Kochen bringen und rühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Abkühlen und ziehen lassen. Das Gemüse in sterilisierte Gläser füllen und den Sud durch ein Haarsieb darübergießen, bis das Gemüse vollständig bedeckt ist. Die Gläser gut verschließen. Hält sich 2 Monate. Für 4 Gläser (à 250 ml)

## Gegrillte Paprika

Backofen grill vorheizen. Backblech mit Alufolie belegen. 6 große rote Paprikaschoten halbieren. Mit der Hautseite nach oben grillen, bis die Haut schwarz ist und Blasen wirft. Mit Alufolie bedeckt abkühlen lassen. Schälen, Kerne und Trennhäute entfernen und das Paprikafleisch in Stücke schneiden. 250 ml Weißweinessig, 50 g Zucker und 2 Teelöffel Salz erhitzen und rühren, bis der Zucker sich auflöst. Paprikastücke in sterilisierte Gläser füllen. Sud aufkochen, dann über die Paprikastücke gießen, bis sie damit bedeckt sind. Gut verschließen. Hält sich 2 Monate. Für 3 Gläser (à 250 ml)