



Vegetarisch

Kreative Gerichte für alle Jahreszeiten

Martina Enthammer



TYROLIA

Martina Enthammer

Vegetarisch

Kreative Gerichte für alle Jahreszeiten

Tyrolia-Verlag · Innsbruck-Wien



Inhalt

| | |
|--|---|
| Vorwort | 4 |
| Kommt mit auf meine kulinarische Reise durch die Jahreszeiten | 6 |



Frühling

| | |
|---|----|
| Erdbeer-Carpaccio | 15 |
| Gurkensalat mit gerösteten Erdäpfelwürfeln | 17 |
| Gratinierter Spargel mit Fächerkartoffeln und Spiegelei | 19 |
| Panierter Spargel | 21 |
| Rahmgurken mit Erdäpfeln | 23 |
| Brokkoli-Karotten-Bratlinge | 25 |
| Nudeln in Brokkolisauce | 29 |
| Erdbeertorte mit Biskotten und Topfen-Pudding-Creme | 31 |
| Erdbeer-Rhabarber-Mus | 33 |
| Nektarinenblechkuchen | 35 |
| 7-Kräuter-Sirup | 37 |
| Pfefferminzsirup | 39 |
| Erdbeersirup | 41 |



Sommer

| | |
|---|-----|
| Kohlrabi-Apfel-Salat | 45 |
| Blattsalat mit gerösteten Marillen und Feta | 47 |
| Schichtsalat mit Himbeerdressing | 49 |
| Sommerlicher Nudelsalat | 51 |
| Kalte Tomatensuppe | 53 |
| Zucchini-Paprika-Suppe | 55 |
| Klare grüne Gemüsesuppe mit Bröselknödel | 57 |
| Zucchiniomelette | 59 |
| Zucchinirollchen mit Gemüsefüllung | 61 |
| Tomatenkuchen | 63 |
| Überbackenes Bauernbrot mit Zucchini und Tofu .. | 65 |
| Käseknödel auf Tomaten-Erbesen-Ragout | 67 |
| Gefüllte Spitzpaprika | 69 |
| Erdäpfel-Kohlrabi-Auflauf | 71 |
| Tomatenfocaccia | 75 |
| Marillenbrötchen | 77 |
| Ribisel-Streusel-Muffins | 79 |
| Himbeer-Apfel-Tascherl | 81 |
| Himbeereis | 83 |
| Honigmilchreis mit Erdbeer-Himbeer-Sauce | 85 |
| Marillenknödel | 87 |
| Kirschauflauf | 89 |
| Heidelbeer-Topfen-Joghurt-Creme | 91 |
| Heidelbeerstriezel | 93 |
| Heidelbeer-Pancakes | 95 |
| Marilleneistee | 97 |
| Marillen-Limes | 99 |
| Beerenmilchshake | 101 |



Herbst

| | |
|---|-----|
| Hirsesalat mit Brokkoli und Karotten..... | 105 |
| Klare Gemüsesuppe mit Porreestrudel..... | 107 |
| Erdäpfel-Linsen-Gulasch | 109 |
| Fisolen-Champignon-Suppe | 111 |
| Champignoncremesuppe mit Backofenchampignons | 113 |
| Fenchel in Senfsauce | 115 |
| Eierschwammerlgulasch mit Polentatalern | 117 |
| Eierschwammerlroulade | 119 |
| Zwiebelkuchen | 121 |
| Kürbispüree mit Kräuterseitlingen | 125 |
| Kürbisbrot..... | 127 |
| Brombeer-Grießknödel..... | 129 |
| Apfelmus..... | 131 |
| Apfel-Topfen-Mascarpone-Torte..... | 133 |
| Buchteln mit beschwipsten Zwetschken | 135 |
| Brombeersirup | 137 |
| Kalter Apfel-Melissen-Tee..... | 139 |
| Hollerbeerenlikör | 141 |



Winter

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Rosenkohlsalat mit Feta | 145 |
| Rote Beete auf Salatbett | 147 |
| Knoblauchschaumsuppe..... | 149 |
| Sellerie-Erdäpfel-Suppe..... | 151 |
| Ofenkarotten..... | 153 |
| Zerschlagene Erdäpfel | 155 |
| Erdäpfelpizza | 159 |
| Spinat-Käse-Knödel | 161 |
| Erdäpfelstrudel | 163 |
| Karotten-Haferflocken-Weckerl | 165 |
| Knoblauch-Kräuter-Faltenbrot..... | 167 |
| Karottenkuchen | 169 |
| Birnenmuffins | 171 |

| | |
|-----------------------|------------|
| Register | 174 |
|-----------------------|------------|

Vieles, was in unseren Breiten heranwächst, können wir ganzjährig im Supermarkt kaufen. Dadurch ist uns oft nicht mehr ganz klar, wann welches Obst oder Gemüse eigentlich Saison hat. Auch in diesem Buch ist die Trennlinie nicht eindeutig. Durch optimale Lagerung oder Verarbeitungsmethoden kann man diverse Obst- und Gemüsesorten lange genießen, oder es ist durch die Robustheit der Pflanze möglich, die eine oder andere Sorte nahezu ganzjährig anzubauen. Darum ist meine Rezeptenteilung nach Jahreszeiten nur als Richtlinie gedacht. Kürbis zum Beispiel, gibt es dank der guten Lagerfähigkeit auch noch im Winter. Dennoch ist er für mich ein eindeutiges Herbstgemüse. Ein typischer Frühlingsgruß aus dem Garten ist für mich hingegen die Erdbeere, die ihre Hauptsaison sicher erst im Hochsommer hat.

Vorwort

In meiner Kindheit währten die Tage scheinbar ewig und in meinen Erinnerungen schien täglich die Sonne vom strahlend blauen Himmel. Die Tage waren gefüllt mit Streifzügen durch die Wälder und Wiesen unserer Heimat. Langweilig wurde uns Kindern dabei nie.

Zu Hause waren wir nur, wenn uns der Hunger nach Hause lockte. Vieles, was wir am Teller hatten, wurde kurz vorher aus dem Garten geerntet oder aus dem Vorratsschrank geholt.

Damals war der Garten keine Modeerscheinung, kein Ausgleichshobby neben dem stressigen Alltag. Ein Garten war eine Selbstverständlichkeit, die am Land zu jedem Haushalt dazugehörte. Hier wurde Gemüse angepflanzt, Unkraut gezupft und Obstbäume wurden veredelt. Als Dank für all diese Arbeit, konnte man Obst und Gemüse von bester Qualität ernten und einlagern.

Natürlich hatte ich als kleines Mädchen keine Lust darauf, Jagd auf Schnecken zu machen, den Salat zu waschen oder Kirschen zu entkernen. Zu verlockend lachte die Sonne vom Himmel und auf mich wartete schon das nächste Abenteuer. Schließlich musste man noch in den Wald gehen, um ein Baumhaus zu bauen, und im Teich gab es außer Fischen noch allerhand andere Tiere zu bestaunen.

Wahrscheinlich habe ich viel zu wenig geschätzt, wie gut es uns ging, all diese Lebensmittel – die ihren Namen wirklich verdienten – täglich frisch auf dem Teller zu haben. Aber geschmeckt haben sie mir. Manche Gerichte aus der Kindheit bleiben so ein Teil von uns, dass wir uns als Erwachsene immer wieder gerne mit einem warmen Gefühl im Bauch daran erinnern. Den besten Karottenkuchen konnte nur die Oma genau richtig machen, oder die perfekte Knoblauchsuppe. Da läuft mir sogar jetzt noch das Wasser im Munde zusammen, wenn ich nur daran denke.

Und dieses Gefühl von damals möchte ich mit meinen Gerichten zurückholen. Einfache Gerichte mit saisonalen Zutaten. Den Geschmack der Jahreszeiten in einer Mahlzeit und beim Essen das Gefühl von früher einfangen.

Denn Essen soll nicht nur den Bauch füllen, sondern auch das Herz. Darum schenke ich euch dieses Buch mit Zutaten, die uns die Natur schenkt.



Kommt mit auf meine kulinarische Reise durch die *Jahreszeiten*

Früher waren Regionalität und Saisonalität noch nicht mit einem verstärkten Umweltbewusstsein verbunden. Diese beiden Begriffe wurden selbstverständlich gelebt. Wer die Möglichkeit dazu hatte, pflanzte im Frühjahr eifrig Salatköpfe, Radieschen und Gurken. Obstbäume und Sträucher wurden gehegt und gepflegt in der Hoffnung, dass sie uns auch im nächsten Sommer mit reicher Ernte beschenken würden.

Jeder Gartenbesitzer hatte auch einen Nutzgarten. Das Wissen um Anbau und Pflege wurde von Kindesbeinen an weitergegeben. Viel war mir davon ehrlicherweise nicht mehr geblieben. Aber mit jedem weiteren Jahr, das ich mich im Garten versuche, wächst meine Erfahrung und mein Wissen zu diesem Thema. Ein Experte bin ich noch lange nicht, aber ich lerne stetig dazu. Beim Verarbeiten von Obst und Gemüse bin ich schon richtig gut geworden. Was bei mir aus der saisonalen Küche so auf den Teller wandert, zeige ich euch hier. Ein kulinarischer Streifzug durch die Obst- und Gemüsegärten unserer Region.

Ich bin mehr als dankbar dafür, dass ich am Land aufwachsen durfte und mir der Kreislauf von der Aussaat bis zur Ernte nicht fremd ist. Auch in meinem Garten wächst das ein oder andere Kraut heran, werden Beeren geerntet und dürfen blutrote Kirschen reifen. Ab und zu nasche ich eine Tomate direkt vom Strauch und wenn die Zucchini schwemme kommt, gibt es jede Menge für mich zu tun. Gerade der Sommer ist hier die Zeit des Überflusses, aber auch der Winter lädt uns zu kulinarischen Genüssen ein und lässt immer wieder neue, aufregende Gerichte entstehen.

Obst und Gemüse heranwachsen zu sehen und letztendlich daraus saisonale Gerichte zu entwickeln, was gibt es Schöneres? Die Leidenschaft für gutes, einfaches Essen möchte ich hier weitergeben.

Ich bin keine ausgebildete Köchin und habe wahrscheinlich nicht mehr Ahnung als jeder ambitionierte Hobbykoch- oder -köchin, aber ich liebe es zu kochen und neue Rezeptideen umzusetzen und hoffe, dass ich die Liebe zu regionalen, saisonalen Lebensmitteln, die direkt vor unserer Tür wachsen, an euch weitergeben kann. Ich koche viel nach „G’fühl“ und dabei entstehen oft wundervolle Rezepte. Auch ihr sollt dieses Kochbuch nicht als strikte

Anleitung sehen. Es darf auch mal ein bisschen mehr, weniger oder ganz was anderes sein. Ich möchte euch inspirieren. Die Rezepte in diesem Buch kommen oftmals mit wenigen Zutaten aus und orientieren sich an Lebensmitteln, die es in jedem Supermarkt zu kaufen gibt. Nichts stört mich mehr als ewig lange Rezeptanleitungen und Zutatenlisten, die mich um den Globus jagen.

Je mehr Zeit ich in der Küche verbringe, desto weniger bekommt man mich dort wieder hinaus. So viele kulinarische Ideen, die es noch umzusetzen gibt, warten auf mich. Der Stoff dazu könnte sicher noch weitere Bücher füllen. Aber was eile ich voraus?

Wer sich nicht sicher ist, was gerade in unseren Breiten heranwächst, ist auf einem Wochenmarkt gut aufgehoben. Hier werden vorwiegend regionale Obst- und Gemüsesorten angeboten, die gerade Saison haben. Da darf man auch einmal am Gemüse riechen und es befühlen. Einkaufen mit allen Sinnen.

Aber vielleicht möchtet ihr ja erleben, wie aus einem Samenkorn ein Kürbis heranwächst. Gerade beim Gärtnern, sei es auch nur auf der Fensterbank oder am Balkon, lernt man viel, indem man es einfach macht. Wer sich noch nie näher mit Pflanzen auseinandergesetzt hat, die auch Ertrag bringen sollen, startet am besten mit Kräutern. Ihr feines Aroma wertet jedes Gericht auf und die meisten von ihnen sind pflegeleicht und machen sich obendrein auch optisch gut auf dem Balkon oder im Garten.

Ich möchte euch hier die Liebe zur vegetarischen saisonalen Küche vermitteln. Sie ist so vielfältig. Kein Verzicht, sondern eine Bereicherung auf ganzer Linie.





OBST UND GEMÜSE EINLAGERN

Damit ihr die kulinarischen Schätze unserer Heimat so lange wie möglich genießen könnt, gibt es einige Formen der Lagerung, mithilfe derer es möglich ist, uns bis in den Winter hinein mit Obst und Gemüse zu versorgen.

Wer einen Garten hat, kann Gemüsesorten wie Karotten, Pastinaken, Rote Beete oder Sellerie bis zur Ernte in der Erde belassen. Sinken die Temperaturen jedoch weit unter -5°C , sollte man das Gemüse mit einem Vlies schützen.

Man kann auch eine Sandkiste vorbereiten und diese Wurzelgemüse darin eingraben. Dafür werden die Blätter entfernt, es bleibt nur mehr ein kurzer Stielansatz. Das Gemüse darf vor der Einlagerung nicht gewaschen werden. Es soll an einem kühlen Ort trocknen und wird dann im Sand verbuddelt.

Kürbisse und Erdäpfel lieben kühle, dunkle Keller. Hier halten sie problemlos.

Pilze kann man trocknen und später noch feine Suppen daraus machen.

Zwiebel und Knoblauch in einem kühlen, trockenen Raum an einer Schnur aufhängen. So halten sie bis zur nächsten Ernte.

Gemüse lässt sich wunderbar einfrieren. In mundgerechte Stücke schneiden, kurz blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Auf diese Weise lassen sich zum Beispiel Karfiol, Brokoli, Karotten oder Erbsen später noch genießen.

In einem kühlen, trockenen Keller kann man Äpfel problemlos monatelang lagern. Beim Einlagern gut darauf aufpassen, dass die Äpfel kei-

ne schadhafte Stellen und am besten noch einen Stielansatz haben.

Einfrieren ist für Beeren eine gute Variante, um sie ganzjährig genießen zu können. Gerade diese süßen Früchtchen haben oft nur eine kurze Saison.

Die meisten Kräuter haben auch nach dem Trocknen noch ein feines Aroma. Man kann sie aber auch klein schneiden und in Öl einlegen oder Kräutereiswürfel daraus machen.

Haltbarmachen geht natürlich auch durch Weiterverarbeitung zu Saucen, Marmeladen oder Säften, um nur ein paar Beispiele zu nennen.

Wie ihr seht, ist es gar nicht so schwer, das ganze Jahr über Obst und Gemüse aus dem Garten zur Verfügung zu haben.

DIE JAHRESZEITEN MIT ALLEN SINNEN GENIESSEN

Essen dient nicht nur dazu, den Hunger zu stillen. Essen regt unsere Sinne an. Das knackige Geräusch, wenn man in einen Apfel beißt, der Duft von frischen Erdbeeren, der erdige Geschmack einer Karotte, das perfekte Äußere einer Kirsche oder die Zartheit einer Himbeere. Man könnte meinen, frisches Obst und Gemüse aus dem Garten hat etwas Poetisches. Essen muss man fühlen. Mit all seinen Sinnen.

Fühlen

Das befreiende Gefühl, barfuß durch eine Wiese zu laufen. Wann habt ihr das das letzte Mal gemacht? Den Sommer von den Zehenspitzen bis in den Haaransatz fühlen. Unter dem Kirschbaum eine Picknickdecke ausbreiten und all die saisonalen Köstlichkeiten der Region genießen. Das Gefühl, dass dieser Sommer nie endet und uns täglich mit neuen Köstlichkeiten aus dem Garten beschenkt. Die Seele baumeln lassen und im Schatten eines Baumes ein kleines Schläfchen machen.

Wie fühlt sich ein kalter Novembertag auf eurer Haut an? Wenn die Kälte wie kleine Nadelstiche auf der Haut pikst? Das wunderbare Gefühl, nach einem ausgiebigen Spaziergang in die warme Küche zu kommen, wo euch ein Teller heiße Gemüsesuppe erwartet? Wie ihr eure Hände an der Suppenschüssel wärmt und das angenehme Gefühl im Bauch, wenn ihr den ersten Teller Suppe genossen habt?





Schmecken

Zeit für blutrote Kirschen, knackige Zucchini, fruchtige Tomaten, süße Beeren und intensiv duftende Kräuter. Und daraus machen wir einfache Rezepte, die so richtig nach Heimat schmecken.

Gerichte müssen nicht aufwändig und kompliziert sein, um uns zufrieden und glücklich zu machen. Denk doch an deine Lieblingsgerichte als Kind. Ich wette, gerade die einfachen Alltagsgerichte haben die schönsten kulinarischen Erinnerungen hinterlassen.

Und jede Jahreszeit hatte ihre besonderen Gerichte. Wie ich es liebe, Karotten aus der Erde zu ziehen und hineinzubeißen. Die ersten Tomaten vom Strauch zu stibitzen und mit etwas Salz und Essig zu etwas ganz Besonderem zu verfeinern. Oder im Herbst noch die letzten Äpfel vom Baum zu ernten und den intensiven Geschmack zu genießen.

Riechen

Was riecht intensiver als ein frischer Kräuterbund aus dem Garten? Der unvergleichliche Duft von Rosmarin, Thymian und Petersilie ist etwas Besonderes. Ich bündle die Kräuter zu kleinen Sträußen und lasse sie trocknen. So fange ich ihr Aroma ein, um sie später für Salate, Salze oder auf Gemüse zu verwenden.

Bist du schon einmal im Wald gewesen und es hat ganz intensiv nach Pilzen gerochen? Das Gefühl der Vorfreude, gleich ein paar davon zu finden, um sie später in etwas Butter anzubraten und auf einem Stück Schwarzbrot zu essen.

Der zart aufsteigende Duft, wenn du die ersten Pfirsiche des Sommers anschneidest. Schließe die Augen und nimm die Gerüche deiner Lebensmittel wahr.

Hören

Hörst du es? Das Knacken, wenn du herzhaft in eine Gurke beißt, oder wenn du mit deinen Zähnen die Haut einer reifen Tomate aufplatzen lässt? Spürst du den Saft, wenn er dir das Kinn hinunterläuft?

Doch nicht nur die Ernte aus dem Garten hat ihre Töne, auch die kleinen Helferlein, ohne die im Garten nichts wachsen und gedeihen würde. Das Summen der Bienen oder der Gesang der Vögel. Sie bestäuben Pflanzen und tragen die Samen zur Verbreitung weiter. Auch das ist Teil des Naturkreislaufes. Ein ständiges Summen und Pfeifen, Brummen und Zwitschern.

Sehen

Ein Blick in den üppig wachsenden Garten zeigt uns die Farbenpracht der Natur. Knallrote Kirschen, blitzblaue Heidelbeeren, sattgrüner Rosenkohl oder sonnengelbe Marillen. Gerade der Sehsinn wird mit heimischem Obst und Gemüse sehr verwöhnt, und bekanntlich isst das Auge ja mit. Diese Farbenpracht am Teller zeugt von einer üppigen Nährstoffdichte in unseren Lebensmitteln.

Warum sollte man saisonales Obst und Gemüse verzehren?

- 1 Wegen des Geschmacks. Wer schon mal eine Marille frisch vom Baum gepflückt und in sie hineingebissen hat, weiß, um wie viel besser sie schmeckt. Sie hatte die Zeit am Baum, um zu wachsen und zu reifen, und entwickelte so ihren unglaublich guten Geschmack.
- 2 Wen man die Augen offen hält, wird man sehen, wie vielfältig der heimische Obst- und Gemüsebestand ist. Man kann sich ganzjährig kulinarisch damit versorgen.
- 3 Regionalität und Saisonalität sind eng miteinander verbunden. Was gerade bei uns in der Gegend wächst, hat natürlich auch Saison. Mit dem Kauf regionaler Produkte stärkt man die heimische Wirtschaft und unterstützt damit oft auch kleine bäuerliche Betriebe in der Region.
- 4 Ohne Zweifel: Wer saisonal kocht und isst, schont die Umwelt. Transport- und Lagerkosten werden minimiert und aufwändige Verpackung zum Schutz der Ware während des Transports fällt auch weg.
- 5 Saisonale Lebensmittel stecken voller wertvoller Nährstoffe. Das tut nicht nur dem Geschmack, sondern auch der Gesundheit gut.

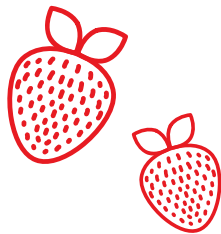






Erdbeer- *Carpaccio*

Jedes Jahr freue ich mich wieder darauf, die erste Erdbeere der Saison genießen zu dürfen. Dieser unvergleichliche Geschmack, der die warme Jahreszeit einleitet und den Gaumen verwöhnt. Die Süße der Erdbeere und die Säure des Essigs harmonieren in diesem Rezept perfekt miteinander.



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 400 g Erdbeeren
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamicoessig, weiß
- Salz und Pfeffer
- ein paar Thymianzweige

✿ Zuerst die Erdbeeren waschen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Wegen der Optik darf man gerne den Stielansatz auf den Beeren belassen.

✿ Anschließend die Beerenhälften mit dem Zitronensaft beträufeln und ein paar Minuten ziehen lassen. Die Erdbeeren nun auf einem flachen Teller kreisförmig anrichten.

✿ Etwas Olivenöl und Essig auf den Erdbeeren verteilen und nach persönlichen Vorlieben Salz und Pfeffer auf das Erdbeer-Carpaccio geben. ✿ Abschließend den Thymian vom Zweig zupfen und locker auf den Beeren verteilen.

TIPP: Wer mag, kann noch Parmesanspäne auf die Erdbeeren geben.





Gurkensalat mit gerösteten Erdäpfelwürfeln

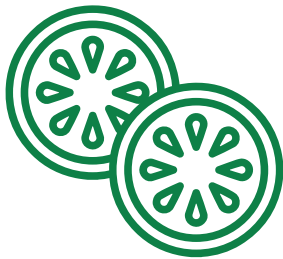
Gurkensalat war ein klassischer Salat meiner Kindheit. Diese Erinnerung versuche ich mit einer Neuinterpretation dieses einfachen Salates aufleben zu lassen. Wenige Zutaten sorgen hier für Freude am Teller.

ZUTATEN FÜR 3–4 PERSONEN:

- 1 Salatgurke
- 1–2 Erdäpfel

Dressing:

- 50 ml Raps- oder Sonnenblumenöl
- 20 ml Apfelessig
- 1 EL Senf
- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer



- ✿ Zu Beginn die Erdäpfel in Salzwasser bissfest garen und auskühlen lassen.
- ✿ Dann werden sie geschält, in kleine Würfel geschnitten, gesalzen und in etwas Öl goldbraun angebraten.
- ✿ Nun die Gurke halbieren und mit einem Gemüsehobel in feine Streifen hobeln.
- ✿ Für das Dressing werden alle Zutaten in einen Messbecher gegeben und gut durchgeschüttelt.
- ✿ Die Gurkenstreifen auf einem flachen Teller anrichten.
- ✿ Mit dem Dressing übergießen, eventuell noch salzen und pfeffern und die noch warmen gerösteten Erdäpfelwürfel vor dem Servieren darüberstreuen.

TIPP: Man kann gleich eine größere Menge Dressing zubereiten. Dieses hält im Kühlschrank in einem geschlossenen Gefäß problemlos einige Tage.









Kohlrabi-Apfel-Salat

Das feine Aroma vom Kohlrabi harmoniert wunderbar mit der leichten Säure des Apfels. Da Kohlrabi ganzjährig ist und heimische Äpfel durch ihre Lagerfähigkeit auch fast das ganze Jahr verfügbar sind, kann man diesen Salat nahezu immer genießen.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 150 g Kohlrabi
- 150 g Äpfel
- ½ Zwiebel
- etwas Petersilie, gehackt
- 1 gestrichener TL Zucker
- 1 EL Zitronensaft
- 2–3 EL Essig
- Salz und Pfeffer

- ☀ Kohlrabi und Äpfel werden geschält und grob gerieben.
- ☀ Die beiden Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen.
- ☀ Die Zwiebel und die Petersilie fein hacken und hinzufügen.
- ☀ Zucker, Zitronensaft, Essig und die Gewürze mischen und in den Salat einrühren.

Tipp: Gerade Kinder, die Kohlrabi sonst oft nicht so gerne haben, werden diesen Salat lieben.

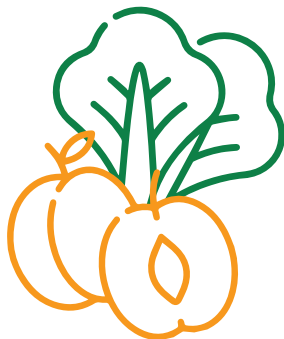




Blattsalat

mit gerösteten Marillen und Feta

Marillen machen sich im Salat wirklich wunderbar. Wenn ich jedoch an meine Kindheit denke, wäre Obst im Salat undenkbar gewesen. Da gab es Erdäpfel-, Gurken- oder Tomatensalat. Das hat geschmeckt, aber dennoch freue ich mich, dass wir heutzutage süß und sauer, salzig und fruchtig je nach Lust und Laune kombinieren und immer wieder neue Geschmackserlebnisse kreieren.



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Salat:

- 4 Marillen
- 2 Handvoll Blattsalat
- ½ Gurke
- 3 Tomaten
- 100 g Feta
- Kräuter, frisch

Dressing:

- 50 ml Olivenöl
- 15 ml Essig
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Senf
- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer

☀ Der Blattsalat wird gewaschen, trocken geschleudert und in mundgerechte Stücke gerissen. ☀ Die Gurke und die Tomate waschen und schneiden.

☀ Den Feta mit den Fingern zerbröseln und in eine Extraschale geben. ☀ Die Kräuter werden gereinigt und klein gehackt. Gemeinsam mit den Gurken und Tomaten zum Blattsalat geben.

☀ Aus Olivenöl, Essig, Zitronensaft, Senf, Honig und den Gewürzen stellt man eine Marinade her. ☀ Diese nun über dem Salat verteilen und alles gut durchmischen.

☀ Die Marillen halbieren und in einer Pfanne von beiden Seiten anrösten. ☀ Den vorbereiteten Salat auf tiefe Teller aufteilen. ☀ Mit den noch warmen Marillenhälften und den Fetabröseln belegen.

Tipp: Wem Feta zu würzig ist, der darf auch gerne geröstete Kürbiskerne auf dem Salat verteilen.





Kreative Rezepte mit Produkten aus der Region, immer frisch, immer ohne Fleisch. Das ist das Erfolgsrezept von Martina Enthammer, mehrfacher Gewinnerin des renommierten Austria Food Blog Awards. In ihrem ersten Kochbuch stellt Martina ihre köstlichsten Vor-, Haupt- und Nachspeisen vor, mit vielen gesunden und nachhaltigen Zutaten, die satt und glücklich machen. Wertvolle Tipps zum Haltbar-machen von Lebensmitteln erleichtern den Genuss regionaler und saisonaler Küche und machen Lust darauf, die Schätze unserer Heimat das ganze Jahr zu genießen.