

Mit *Wintergemüse* kochen – fit durch die kalte Jahreszeit



Vitaminreich
und lecker,
gesund und
knackig –
**die besten
Rezepte**

Inhalt

Einleitung **6**

Köstliche Vorspeisen **10**

Rosenkohl mit Speck und Nüssen **12**
 Meerrettichmousse auf Rote-Bete-Salat **15**
 Makrelen-Nocken auf Chicorée **16**
 Mini-Gemüsestrudel mit Erbsen und Kohlrabi **18**
 Bratwurst-Hotdogs mit Spitzkohl **21**
 Marinierte Belugalinsen auf Chicorée **22**
 Rote Bete und Mozzarella mit
 Himbeer-Dressing **25**
 Sellerie-Hummus mit Minze **26**
 Grünes Gemüse, knuspriger Speck und
 Pinienkerne auf Polenta **29**
 Gebackene Rote Bete mit Schalotten, Walnüssen
 und Feta **30**
 Lammfleischspieße mit Satay-Soße und
 asiatischem Krautsalat **33**
 Ziegenkäseflan mit Portulaksalat **34**
 Gebackener Rosenkohl mit Mandeln **36**

Leckere Suppen, Eintöpfe und Salate **38**

Warmer Krautsalat mit Trauben **40**
 Goldener Pastinaken-Eintopf mit Lamm und
 Steckrüben **43**
 Gerstensuppe mit Lamm **44**
 Feldsalat mit Hähnchenstreifen **47**
 Nudelsuppe mit Gemüse **48**
 Möhren-Meerrettich-Topf mit gebratenem
 Rindfleisch **50**

Besonders aromatisches Wurzel-
 gemüse: Die Petersilienwurzel mit
 ihrem würzigen, süßlichen Ge-
 schmack belebt die Winterküche.

Stückige Gemüsesuppe mit Pasta **53**
 Fruchtiger Chicorée-Apfel-Salat **54**
 Kichererbsensalat mit Rote Bete
 und Schafskäse **57**
 Herzhafter Rindfleischtopf **58**
 Linsensalat mit Kürbis und Rote Bete **60**
 Krautsalat mit Äpfeln und Rosinen **63**
 Brokkoli-Pastinaken-Suppe mit Speckstreifen **65**
 Rote-Bete-Suppe mit Ingwer und Kokosmilch **66**
 Sauerkraut-Möhren-Salat mit Nüssen **69**

Duftende Aufläufe und Gratins **70**

Gratin aus Schinken, Kohl und Käse **73**
 Kartoffel-Kürbis-Gratin **74**
 Sauerkrautauflauf mit Debrecziner **77**
 Maronenaufwurf **78**
 Couscous-Auflauf mit Spitzkohl **80**
 Kohlrabiauflauf mit Bratwurst **83**
 Forellengratin mit Apfel-Wirsing **85**
 Kohlrabi-Kräuterquark-Auflauf mit
 würzigem Käse **86**
 Chicorée mit Schinken **89**
 Spinatgratin mit Champignons und
 Gorgonzolasoße **90**
 Radicchio mit Austernpilzen **93**
 Schwarzwurzel-Speck-Quiche **94**

Vegetarische Hauptgerichte **96**

Ofengemüse mit Perlgrauen **98**
 Kartoffeln, Kräuter und Gemüse
 aus dem Ofen **100**
 Risotto mit geröstetem Kürbis **103**
 Geröstetes Gemüse mit Rote Bete,
 Süßkartoffel und Fenchel **104**
 Wirsingstrudel mit Kartoffeln und Nüssen **107**
 Kichererbseneintopf mit Süßkartoffeln
 und Möhren **108**
 Öhrchen mit Radicchio **111**
 Nudeln mit pikanter Kürbis-Tomatensoße **112**
 Schupfnudeln mit Spitzkohl **114**

Kürbisspätzle **117**
 Thai-Nudeln mit Cashews und
 pfannengerührtem Gemüse **118**
 Geschmorter Butternusskürbis mit
 fruchtiger Papaya **120**
 Pastinaken-Gnocchi mit Salbei **123**

Herzhafte Hauptgerichte mit Fisch und Fleisch **124**

Lammtopf mit Butternuss-Kürbis
 und Graupen **126**
 Normannischer Schweinefleischtopf
 mit Äpfeln, Sellerie und Walnüssen **128**
 Zitronenhuhn mit Topinambur **131**
 Panierte Kalbsschnitzel mit rotem Krautsalat **132**
 Kalbfleischpfanne mit Rosenkohl **135**
 Kasseler mit Mangokraut **136**
 Mediterraner Steckrüben-Hähnchen-Eintopf **139**
 Putenpfanne mit Spätzle und Rosenkohl **140**
 Pizzocheri mit Wirsing und Käse **142**
 Gestampfte Kartoffeln mit Wirsing
 und Bratwurst **145**
 Zanderfiletpfanne mit Rote Bete und
 Gewürzgurken **146**
 Wirsingpfanne mit Schinken
 und Süßkartoffeln **148**
 Spaghetti mit Radicchio und Thunfisch **151**
 Gegrillter Lachs mit gedünstetem Gemüse **152**
 Ente mit Apfelrotkohl und Süßkartoffeln **154**

Register **156**

Impressum und Bildnachweis **160**



Winterküche

Wohlige Düfte in der warmen Stube, ein heimeliges Feuer, das im Kaminofen bullert oder Kerzenschein, dessen Glanz eine Festtafel umspielt: Winterküche verbinden wir mit gemütlichem Beisammensein und der Vorfreude auf die Fest- und Feiertage in der kälteren Jahreszeit. Traditionell stehen nun Wild-, Enten- und Gänsebraten sowie deftige Fleischgerichte und feine Suppen aus Kürbis und Maronen auf dem Speiseplan. Doch auch andere Zutaten machen die Winterküche aus: Kohl und Wurzelgemüse, Kartoffeln ebenso wie fast vergessene Gemüsesorten. Aus dem Vorrat kommen getrocknete Hülsenfrüchte, Speck und geräucherte Würste für kräftige Eintöpfe sowie eingelegtes Sauerkraut oder – ganz im Trend – fermentierte, bunt gemischte Gemüse aus dem Glas.

Wirklich regional und saisonal

Wer in den Wintermonaten einen Wochenmarkt besucht, findet vermehrt frostharte Gemüse und Salate oder solche, denen Frost erst das gewisse Etwas verleiht: So haben Grün- und Rosenkohl

ihren großen Auftritt. Winterzeit ist Kohlzeit: Tiefgrüner Wirsing schmeckt jetzt besonders kräftig; er kann, ebenso wie Weißkohl, für gefüllte Kohlrouladen verwendet werden, während Rotkohl die unverzichtbare Beilage zur Weihnachtsgans oder -ente ist und bleibt. Die meisten Kohlsorten liefern sogar gekocht noch reichlich Vitamin C. Lieblinge der Saison auf dem Salatteller sind Feldsalat, Chicorée, Endivie, Winterkresse und Winterportulak. Für Abwechslung in der Winterküche sorgt zudem die große Auswahl an Knollen- und Wurzelgemüsen. Im Angebot sind jetzt vor allem Petersilien- und Schwarzwurzel, Pastinake, Topinambur, Steckrübe und Rote Bete, lauter Gemüse, die in anderen Monaten des Jahres eher selten auf dem Speiseplan stehen.

Warme Speisen, wärmende Wirkung

In den Wintermonaten liegt der Fokus auf warmen Gerichten wie Suppen, Eintöpfen oder Aufläufen, und statt Rohkost wird mehr gegartes Gemüse gegessen. Viele Gerichte, auch solche mit Fleisch, haben eine längere Garzeit durch langsamere Garmethoden wie Schmoren oder Backen.

Klassiker der Winterküche: Die erdig-süßen Knollen der Rote Bete sind gesund und zaubern Farbe und Geschmack auf den Teller.

Das ist ideal für Kohl-, Knollen- und Wurzelgemüse sowie bestimmte Braten. Ein schöner Nebeneffekt: Die wunderbaren Düfte, die sich bei diesen Zubereitungsarten entfalten, bescheren ganz nebenbei eine wohlige Atmosphäre. Auch Quiches lassen sich mit Wintergemüse wie Schwarzwurzel, Lauch, Zwiebel, Wirsing, bunten Möhren und Sauerkraut auf originelle Weise abwandeln. Wer es schärfer mag, lässt seiner Fantasie bei der Zubereitung von Currys freien Lauf und kombiniert etwa Grünkohl mit Kokosmilch, Ingwer und Chili.

Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe machen Wintergemüse zur jahreszeitlich passenden Nährstoffquelle. Viele der nun erhältlichen Gemüsesorten werden nach der Traditionellen Chinesischen Medizin und der Fünf-Elemente-Ernährung auch als innerlich wärmend eingestuft. Damit wird umschrieben, dass sie die als warm und aktiv geltende Yang-Energie des Menschen verstärken und den Gegenpol, die eher kühle und passive Yin-Energie, die im Winter Frieren und Frösteln steigern kann, herunterdimmen sollen. Eine Ergänzung sind Yang fördernde Gewürze und Pasten, die im Winter häufig zum Einsatz kommen: Zimt, Kardamom, Nelke, Sternanis, Ingwer, Chili, Meerrettich und Senf.

Neuer Trend, alte Methode: Fermentieren

Gemüse für den Winter einlegen, das wurde früher vor allem mit Kohl gemacht: Er reifte klein gehobelt in riesigen Gärtöpfen im Keller zu Sauerkraut, das als gesunder Vitamin-C-Spender für die kalte Jahreszeit diente. Beim Fermentieren – eine uralte Technik, um Lebensmittel haltbar

zu machen – wandeln natürliche Mikroorganismen wie Bakterien oder Pilze Zucker und Stärke des Gemüses in Milchsäure um. Dazu reicht das Einlegen in Salzlake und eine luftdichte Lagerung im Glas. Kimchi, ein Rezept aus Korea, machte das Fermentieren bei uns zu einem Trend: Für diese knackig-scharfe Beilage wird nahezu jedes (Winter-)Gemüse in einer mit Sojasauce und Chili gewürzten Marinade milchsauer vergoren. Das große Plus an dieser Technik: Fermentiertes Gemüse im verschlossenen Glas behält seine gesunden Nährstoffe und Vitamine über eine lange Zeit. Es ist aromatisch, kalorienarm und leicht verdaulich. Außerdem wird der Körper über die Milchsäurebakterien mit Vitamin B₁₂ versorgt, das ansonsten fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Das bedeutet: Fermentiertes Gemüse ist für Vegetarier und Veganer ideale Kost. Und: Das Gemüse wird beim Fermentieren nicht erhitzt und enthält daher keine Zusatz- und Konservierungsstoffe.



Ob Kohlrouladen, Sauerkraut oder Krautsalat: Der vitaminreiche Weißkohl ist unverzichtbar für die Winterküche.



Duftende
Aufläufe und
Gratins

Kohlrabi-Kräuterquark-Auflauf mit würzigem Käse

Für 4 Portionen

800 g Kohlrabi
Salz
½ Bund Schnittlauch
½ Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
Butter für die Form
500 g Sahnequark
2 Eier
2 ½ EL gemahlene Braunhirse
1 EL Zitronensaft
Kräutersalz
frisch gemahlener Pfeffer
150 g geriebener Bergkäse
30 g Sonnenblumenkerne
gehackte Petersilie zum
Bestreuen

Zubereitungszeit

40 Minuten

1. Kohlrabi schälen, von den holzigen Stellen befreien, halbieren und in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden. (Das geht am schnellsten in einer Küchenmaschine oder mit einem Hobel.) Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen; Kohlrabischeiben darin 5 Minuten vorgaren.

2. Inzwischen den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Knoblauch schälen, mit Salz bestreuen und zerdrücken. Backofen auf 220 °C vorheizen. Eine flache Auflaufform fetten.

3. Die Kohlrabischeiben in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Quark in einer Schüssel cremig rühren. Die Eier trennen. Eigelbe, Kräuter, zerdrückten Knoblauch und Hirsemehl unter den Quark rühren. Quarkcreme mit Zitronensaft, Kräutersalz und Pfeffer würzen.

4. Die Eiweiße mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Den Eischnee und 75 g geriebenen Käse unter die Quarkcreme heben.

5. Die Kohlrabischeiben in die Form legen und die Quarkmasse darauf verstreichen. Den Auflauf mit dem restlichen Bergkäse und den Sonnenblumenkernen bestreuen. Im heißen Ofen (Mitte) etwa 20 Minuten überbacken. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Das schmeckt dazu

Gekochtes Getreide wie Grünkern oder Zartweizen, mit einem Stückchen Butter verfeinert, ist eine passende Beilage zum Kohlrabiaufbau. Wer mag, der verwendet zum Garen die Kochflüssigkeit vom Kohlrabi.



Kalbfleischpfanne mit Rosenkohl



1. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Inzwischen den Rosenkohl putzen und die Röschen je nach Größe längs halbieren oder vierteln.

2. Die Röschen im kochenden Salzwasser 2 Minuten garen, dann abgießen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.

3. Das Fleisch trocken tupfen und die Tomaten in Streifen schneiden.

4. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze unter Wenden 4 Minuten braten. Herausnehmen, salzen und pfeffern.

5. Die Butter in der Pfanne zerlassen. Rosenkohl, Salbei, Tomaten und Pinienkerne dazugeben und alles 2 Minuten darin braten.

6. Das gebratene Fleisch und die Brühe zum Gemüse in die Pfanne geben. Alles aufkochen und bei schwacher Hitze 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das schmeckt dazu

Gnocchi (Kühlregal) nach Packungsangabe in Salzwasser kochen; abgießen und zu der Kalbfleischpfanne servieren oder die Gnocchi unter die Fleischpfanne mischen.

Für 4 Portionen

Salz
500 g Rosenkohl
400 g Kalbfleisch (Oberschale),
in 1,5 cm großen Stücken
150 g abgetropfte getrocknete
Tomaten in Öl
3 EL Olivenöl
frisch gemahlener Pfeffer
2 EL Butter
12 Salbeiblätter
50 g Pinienkerne
100 ml Hühnerbrühe

Zubereitungszeit

25 Minuten