

Alles was wir essen
Gemüse aus Australien

Doris W.

Alles was wir essen

Gemüse aus Australien

Band 6

Impressum

© 2023 Doris W.

ISBN Softcover: 978-3-347-98466-0

Druck und Distribution im Auftrag :
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Germany
Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich

Jede Verwertung ohne deren Zustimmung ist unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag , zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland

Inhalt

Alles was wir essen	3
Gemüse aus aller Welt.....	17
In Australien (auch Ozeanien genannt)	17
Finger Limetten	20
Anbau	21
Fingerlimetten-Koriander-Salsa	22
Kakadu-Pflaume	23
Anbau	24
Bush Tomato	26
Anbau	28
Bush Tomato Gewürzmischung	29
Quandong	30
Anbau	31
Quandong Pie	33
Native Spinat	34
Anbau	36
Warrigal Greens Sauté	37
Macadamia-Nüsse	39
Anbau	40
Macadamia-Crusted Lachs	41
Lemon Aspen	43
Anbau	44
Muntries	45

Anbau.....	47
Ein einfaches Rezept für ein Muntrie-Kompott	48
Native Ginger	49
Anbau.....	50
Gebratene Garnelen mit Native Ginger	51
Sea Asparagus	52
Anbau.....	54
Gebratener Sea Asparagus mit Knoblauch	55
Bush Beans	57
Anbau.....	58
Gegrillte Buschbohnen mit Zitronen-Knoblauch-Dressing	60
Wild Rocket	61
Taro.....	62
Anbau.....	64
Taro-Chips	66
Wattleseed	67
Anbau.....	69
Wattleseed-Pancakes	71
Wattleseed-Dessertjoghurt	72
Australische Yams	72
Anbau.....	74
Süßkartoffel-Pommes	76
Rübenkohl	77
Anbau.....	79

Gebratener Rübenkohl mit Honig und Thymian	80
Bittermelone.....	82
Anbau	84
Gefüllte Bittermelone ("Bharwa Karela")	86
Rosella.....	88
Anbau	89
Rosella-Saft	91
Kartoffeln.....	94
Sebago-Kartoffel.....	95
Anbau	97
Sebago-Kartoffelaufauf	99
Kipfler-Kartoffel.....	100
Anbau	102
Australischer Kartoffelsalat mit Kipfler-Kartoffeln	104
Royal Blue-Kartoffel	106
Anbau	107
Bratkartoffeln mit Royal Blue-Kartoffeln	109
Nicola-Kartoffel	111
Anbau	112
Gebackene Nicola-Kartoffeln	114
Pink Fir Apple-Kartoffel.....	116
Anbau	117
Gebackene Pink Fir Apple-Kartoffeln	120
Süßkartoffeln	121

Beauregard	123
Anbau.....	124
Süßkartoffel-Suppe mit Beauregard-Süßkartoffeln	126
Jewel-Süßkartoffel	128
Anbau.....	129
Süßkartoffel-Torte mit Karamellglasur	132
Covington-Süßkartoffeln	134
Anbau.....	135
Covington-Süßkartoffel-Rösti	137
Garnet.....	139
Anbau.....	140
Garnet-Süßkartoffel-Quiche	142
Japanische Süßkartoffel.....	144
Anbau.....	146
Japanische Süßkartoffel-Gyoza	148
Karotten	150
Imperator-Karotte.....	151
Anbau.....	153
Gebackene Karotten-Fritten	155
Karotten-Ingwer-Suppe	156
Nantes-Karotte.....	158
Anbau.....	159
Australischer Karottenkuchen	161
Chantenay-Karotte.....	163

Anbau	164
Geröstete Chantenay-Karotten mit Honig und Thymian	166
Baby-Karotten	167
Anbau	169
Honig-geglasierte Baby-Karotten mit Butter und Petersilie	170
Tomaten.....	171
Roma-Tomate	173
Anbau	174
Ein klassisches Rezept für eine leckere Roma-Tomatensoße	176
Cherry-Tomaten	177
Anbau	179
Cherry Tomato Relish.....	181
Grosse Lisse-Tomate.....	183
Anbau	184
Selbstgemachten Ketchup mit Grosse Lisse-Tomaten	186
Oxheart-Tomaten	187
Anbau	189
Gefüllte Ochsenherz-Tomaten mit Couscous und Gemüse	191
Green Zebra	192
Anbau	194
Erfrischender Green Zebra-Tomaten-Wassermelonen-Salat mit Feta-Käse	196
Black Russian-Tomate	197
Anbau	199

Gebackene "Black Russian"-Tomaten mit Kräutern und Mozzarella	200
Zwiebeln	202
Brown Onion	203
Anbau	204
Spanish Onion	206
Anbau	207
Ein klassisches Rezept für einen erfrischenden und aromatischen Zwiebelsalat	209
Shallots	210
Anbau	212
Eschalots	213
Anbau	215
Ein klassisches Rezept für Zwiebelkuchen, ein herzhaftes Gericht aus der deutschen Küche	216
Kürbissorten	218
Butternusskürbis	220
Anbau	222
Butternut-Kürbis-Suppe	223
Queensland Blue-Kürbis	225
Anbau	227
Gegrillten Queensland Blue-Kürbis	228
Jap-Kürbis	229
Anbau	231

Kürbis-Eintopf	232
Spaghettikürbis.....	234
Anbau	235
Spaghetti-Kürbis-Boots-Salat	237
Jarrahdale-Kürbis.....	239
Anbau	240
Jarrahdale-Kürbis-Gnocchi mit Salbeibutter	242
Golden Nugget-Kürbis	244
Anbau	245
Gerösteter Golden Nugget-Kürbis mit Honig und Rosmarin	247
Delicata-Kürbis	249
Anbau	250
Gerösteter Delicata-Kürbis mit Ahornsirup und Zimt	252
Acorn-Kürbis	253
Anbau	255
Gerösteter Acorn-Kürbis mit Ahornsirup und Rosmarin	256
Hubbard-Kürbis	258
Anbau	259
Gefüllter Hubbard-Kürbis mit Quinoa, Gemüse und Feta	261
Zutaten:.....	261
Blue Ballet-Kürbis	262
Blue Ballet-Kürbissuppe mit Kokosmilch und Ingwer	264
Gurken	266
Libanesische Gurke.....	267

Anbau.....	269
Libanesischen Gurkensalat	270
Telegraphische Gurke	271
Anbau.....	273
Gefüllte Telegraphische Gurken	274
Persische Gurke.....	276
Anbau.....	277
Gurkensalat	279
Burpless Gurke	280
Anbau.....	281
Erfrischenden australischen Gurkensalat	283
Apfelgurke.....	284
Anbau.....	285
Australischer Apfelgurkensalat	287
Zucchini	288
Green Zucchini	289
Anbau.....	290
Green Zucchini Suppe	292
Yellow Zucchini	293
Anbau.....	294
Gegrillte Yellow Zucchini	296
Lebanese Zucchini	297
Anbau.....	298
Stuffed Lebanese Zucchini Rolls	300

Grey Zucchini	302
Anbau	303
Grey Zucchini braten	305
Auberginen	306
Black Beauty-Aubergine	307
Anbau	309
Ein leckeres Rezept für gegrillte Black Beauty-Auberginen	310
Long Purple-Aubergine.....	312
Anbau	313
Gegrillte Long Purple-Auberginen	315
Thai Green-Aubergine	316
Anbau	317
Thailändisches Curry mit Thai Green-Auberginen	319
Libanesische Aubergine.....	320
Anbau	322
Shorbat Batinjan.....	323
Japanische Aubergine.....	325
Anbau	326
Gebackene japanische Aubergine mit Miso-Glasur	328
Mais.....	329
Zuckermais.....	330
Anbau	332
Gebratener Zuckermais.....	334
Popcorn-Mais.....	335

Anbau.....	336
Salziges Popcorn.....	338
Feldmais	339
Anbau.....	341
Baby Corn	342
Anbau.....	343
Gebratenes Baby Corn mit Knoblauch und Sojasauce.....	344
Bohnen	346
Grüne Bohnen	347
Anbau.....	349
Australische grüne Bohnen mit Knoblauchbutter	350
Schlangenbohnen.....	351
Anbau.....	353
Australische Schlangenbohnen mit Knoblauch und Ingwer	355
Dicke Bohnen	356
Anbau.....	358
Gedämpfte Dicke Bohnen mit Butter und Minze	359
Limabohnen.....	361
Anbau.....	362
Geschmorter Limabohneneintopf	364
Borlotti Bohnen.....	365
Anbau.....	367
Geschmorter Borlotti-Bohnen-Eintopf	369
Erbsen	370

Grüne Erbsen	372
Anbau	373
Grüne Erbsen mit Minze und Ziegenkäse	375
Zuckerschoten	376
Anbau	377
Stir-Fry Zuckerschoten mit Knoblauch und Ingwer	379
Snap-Erbsen	380
Anbau	381
Gebratene Snap-Erbsen mit Knoblauch und Sesam.....	383
Gelbe Erbsen.....	384
Anbau	386
Erbsensuppe	387
Spargel	388
Anbau	390
Gegrillten Spargel	391
Spargel mit Sauce Hollandaise	393
Radieschen.....	394
Anbau	396
Ein Rezept für einen leckeren Radieschensalat.....	398
Bonus	399
Australisches Lamington	399

Gemüse aus aller Welt

Gemüse aus aller Welt ist ein Thema, das viele Menschen interessiert, da es eine Fülle an verschiedenen Arten von Gemüse gibt, die aus verschiedenen Teilen der Welt stammen. Jede Region hat ihre eigenen Gemüsesorten, die aufgrund von Klima, Bodenbeschaffenheit und traditionellen Anbaumethoden einzigartig sind.

Eine Reise durch die Welt

In Australien (auch Ozeanien genannt)

Ja, es gibt einige ausgesprochen ungewöhnliche Gemüsesorten, die in Australien angebaut werden.

Gemüsesorten aus Ozeanien:

1. **Finger Lime:** Finger Limetten sind längliche, zylindrische Früchte mit einer einzigartigen Konsistenz. Wenn man sie aufschneidet, kommen kleine, kaviarähnliche Perlen zum Vorschein. Sie werden oft als "Zitronenkaviar" bezeichnet und sind für ihr zitrusartiges Aroma bekannt.
2. **Kakadu-Pflaume:** Die Kakadu-Pflaume ist eine kleine, runde Frucht, die eine außergewöhnlich hohe

Konzentration an Vitamin C aufweist. Sie hat einen sauren Geschmack und wird oft in der australischen Bush Tucker-Küche verwendet.

3. **Bush Tomato:** Die Buschtomate ist eine kleine, getrocknete Frucht mit einem intensiven, würzigen Geschmack. Sie wird oft von den Aborigines verwendet und verleiht Gerichten eine besondere Note.
4. **Quandong:** Quandong ist eine Frucht mit einer leuchtend roten Schale und einem sauren Geschmack. Sie wird oft zu Konfitüren, Desserts oder Soßen verarbeitet und ist in der australischen Küche beliebt.
5. **Native Spinat:** Der Native Spinat, auch als Warrigal Greens bekannt, ist eine einheimische Pflanze mit saftigen, grünen Blättern. Sie wird oft wie Spinat gekocht und in Salaten, Suppen oder Beilagen verwendet.
6. **Macadamia-Nüsse:** Obwohl Macadamia-Nüsse in anderen Teilen der Welt erhältlich sind, sind sie eine Besonderheit in Australien. Sie stammen ursprünglich aus Australien und sind für ihren reichhaltigen Geschmack und ihre cremige Textur bekannt.
7. **Native Finger Lime:** Neben der herkömmlichen Finger Lime gibt es in Australien auch verschiedene einheimische Sorten mit unterschiedlichen Farben und Geschmacksrichtungen. Dazu gehören die "Red Champagne" mit pinkfarbenen Perlen und die "Rainforest Pearl" mit grünen Perlen.
8. **Lemon Aspen:** Die Lemon Aspen ist eine kleine, gelbe Frucht, die einen intensiven Zitrusgeschmack aufweist. Sie wird oft zu Soßen, Dressings oder Desserts verarbeitet und ist für ihren erfrischenden Geschmack bekannt.

9. **Muntries:** Muntries sind kleine, runde Früchte, die in Australien heimisch sind. Sie ähneln Cranberries und haben einen süß-sauren Geschmack. Sie werden oft in Desserts, Kuchen und Marmeladen verwendet.
10. **Native Ginger:** Der einheimische Ingwer, auch als "Australischer Ingwer" bekannt, hat einen intensiven Geschmack und wird oft als Gewürz verwendet. Er hat eine würzige, leicht zitronige Note und kann in verschiedenen Gerichten eingesetzt werden.
11. **Sea Asparagus:** Sea Asparagus, auch als "Meeres-Spargel" bezeichnet, ist ein salziges Gemüse, das an den Küsten Australiens wächst. Es ähnelt Spargel und wird oft in Salaten, Meeresfrüchtegerichten oder als Beilage verwendet.
12. **Bush Beans:** Bush Beans sind eine einheimische Bohnensorte, die in Australien wächst. Sie haben einen einzigartigen Geschmack und werden oft gedünstet, gekocht oder in Salaten verwendet.
13. **Wild Rocket:** Wild Rocket, auch als "Busch-Rucola" bekannt, ist eine wilde Variante des Rucola-Salats. Er hat einen intensiven, pfeffrigen Geschmack und wird oft als Salatbeilage oder zur Aromatisierung von Gerichten verwendet.

Diese außergewöhnlichen Gemüsesorten verleihen der australischen Küche eine besondere Note und bieten kulinarische Vielfalt. Sie sind oft in spezialisierten Märkten, auf Bauernmärkten oder in Restaurants zu finden, die sich auf einheimische oder seltene Zutaten spezialisiert haben.

Finger Limetten

Fingerlimetten, auch bekannt als Kaviar-Limetten oder Zitronenkaviar, sind kleine, fingerförmige Zitrusfrüchte, die ursprünglich aus Australien stammen.

Einiges interessantes an Fakten über Fingerlimetten:

1. **Aussehen:** Fingerlimetten sind länglich und etwa so groß wie eine Fingerkuppe. Sie haben eine dünne, grüne Schale, die beim Reifen gelb wird.
2. **Textur:** Was Fingerlimetten einzigartig macht, ist ihre besondere Textur. Das Innere der Frucht besteht aus winzigen, kugelförmigen Zellen, die wie Kaviar aussehen. Wenn man die Limette aufschneidet, kann man die kleinen, geleeartigen Kügelchen sehen und spüren.
3. **Geschmack:** Fingerlimetten haben einen intensiven, zitronenartigen Geschmack, der jedoch weniger sauer ist als bei herkömmlichen Zitronen. Die kleinen Zellen platzen beim Kauen auf und setzen den Geschmack frei.
4. **Verwendung:** Fingerlimetten werden häufig als exotisches Garnierungselement in der gehobenen Küche verwendet. Sie eignen sich hervorragend als Dekoration für Desserts, Cocktails, Meeresfrüchte und Salate. Der einzigartige Geschmack und die Textur der Fingerlimetten können Gerichten eine interessante Note verleihen.
5. **Anbau:** Ursprünglich wurden Fingerlimetten in Australien angebaut, aber mittlerweile werden sie auch in anderen tropischen und subtropischen Regionen wie Südostasien, Hawaii und Florida kultiviert.