

Kristiane Müller-Urban  
Mit Fotos von Sabrina Sue Daniels

# Alles aus dem Gache

Lecker  
hessisch  
durch die  
Jahreszeiten

societäts\verlag

Bildnachweis:

Alle Bilder von Sabrina Sue Daniels mit Ausnahme von:

Seite 73: 5 second Studio/Shutterstock

Seite 74: Boumen Japet/Shutterstock

Seite 79: Goskova Tatiana/Shutterstock

Alle Rechte vorbehalten • Societäts-Verlag

© 2025 Frankfurter Societäts-Medien GmbH

Hedderichstraße 49 · 60594 Frankfurt am Main · [vertrieb@societaets-verlag.de](mailto:vertrieb@societaets-verlag.de)

Layout & Satz: Julia Desch, Societäts-Verlag

Umschlaggestaltung: Julia Desch, Societäts-Verlag

Umschlagabbildung Titel: Sabrina Sue Daniels

Druck und Verarbeitung: GRASPO CZ

Printed in EU 2025

ISBN 978-3-95542-486-2

Besuchen Sie uns im Internet:

[www.societaets-verlag.de](http://www.societaets-verlag.de)



# Inhalt

8

Auf ein Wort vorab

10

Ein paar nützliche  
Hinweise



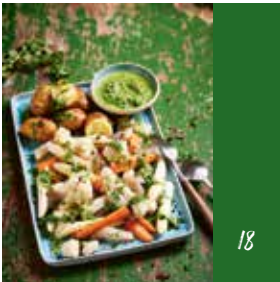
Bunter Frühlingsalat



Grüner Spargel mit  
Erdbeeren und Parmesan |  
Spargel aus dem Ofen



Weißer Rübchen mit  
falschem Hasen



Gemüseplatte mit  
grüner Soße



Radieschensalat |  
Radieschensuppe



Erdbeer-Rhabarber-  
Limonade |  
Erdbeerkuchen



Rhabarberkuchen



Gefüllte Kohlrabi in  
Schmandsoße

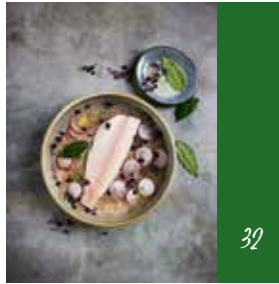


Feiner Mangoldkuchen



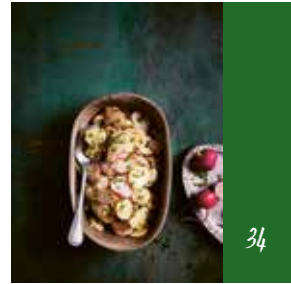
30

Grüne Bohnen mit Huhn



32

Forellenfilets in  
Riesling-Gelee



34

Hessischer Kartoffelsalat



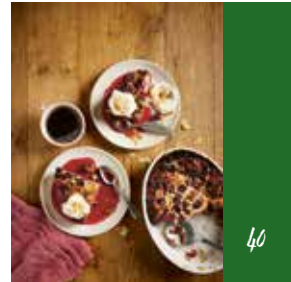
36

Tomatenketchup mit Him-  
beeren | Tomatensalat mit  
Zucchini und Pfirsich



38

Apfel-Gurken-Bowle |  
Gurkenrolle mit  
Frischkäse und Lachs



40

Kirschenmichel



42

Kartoffeln mit Pilzen,  
Bohnen und Brombeeren



44

Hessenbowl mit Feld-  
salat und Mini-Schnitzeln



46

Petersilienwurzelsuppe |  
Lauchsuppe mit  
Kochkäse



48

Sellerie-Apfel-Gemüse  
mit Frikadellen



50

Rote-Bete-Topf mit  
Grünkernbratlingen



52

Käse-Pfannkuchen mit  
Trauben-Gelee



54

Quer durch den Garten



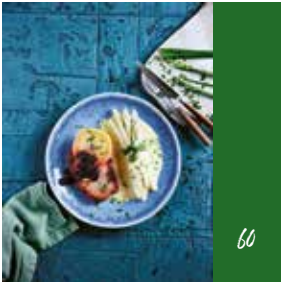
56

Apfelkonfitüre mit  
Eierweck



58

Zwetschgen-Marzipan-  
Pralinen



60

Schwarzwurzeln mit  
Kochkäsesoße



62

Limburger Säcker mit  
Quetschkartoffeln



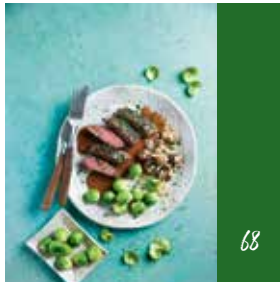
64

Wirsingroulade mit  
Pilzsoße



66

Sellerieschnitzel mit  
Quark und Apfel



68

Rosenkohl mit Maronen  
und Rehfilet



70

Handkäseschnitzel mit  
Weißkraut und Röstbrot

Saisonkalender .....72  
Index .....76  
Die Autorin .....78  
Die Fotografin .....78

# Auf ein Wort vorab

Folgen Sie mir zuerst ins Mittelalter! Damals waren Wurzeln und Kräuter nur etwas Wert, wenn heilsame Kräfte im Spiel waren. In den europäischen Klöstern zeichneten Mönche fein säuberlich die Heilkräfte von Gemüse, Gemüse, auf. So soll die aus Spanien stammende Schwarzwurzel als Schlangengift eingesetzt worden sein und Sauerampfer, der in der Grünen Soße heute noch reichlich vorhanden ist, gegen Nieren- und Leberbeschwerden. Fast jedem Gemüse und Kraut wurde eine Wirkung zugeschrieben. Das Wissen darum stammte oft noch aus römischen und griechischen Quellen. Mönche aßen häufig fast nur Gemüse, lebten asketisch und galten als arm, wie alle, die Gemüse aßen. Fleisch bedeutete Wohlstand und stand nur dem Adel zur Verfügung. Das ist heute anders.

Die Wissenschaft hat uns in den vergangenen Jahrzehnten aufgezeigt, wie wichtig der tägliche Verzehr von Gemüse, Obst und Kräutern ist. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt täglich fünf Portionen Obst und Gemüse (eine Portion = eine Handvoll). Fleisch (natürlich Bio) sollte, wenn überhaupt, nur eine Nebenrolle auf dem Teller spielen.

Jeder Mensch braucht die Grundnährstoffe Kohlenhydrate, Eiweiß (Protein) und Fett sowie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe für ausreichende Energie aller Körperfunktionen. Außerdem werden all die Nährstoffe als Baustoffe für Muskeln, Organe und Zellen gebraucht.

Heute verbringen die meisten von uns ihre (Arbeits-)Zeit im Sitzen, schwere körperliche Arbeit ist selten geworden. Maschinen helfen fast überall. Deshalb müssen wir zwar nicht mehr so viel und reichlich essen, aber dafür muss die Nahrung eine hohe Nährstoffdichte aufweisen. Da kommt das Gemüse ins Spiel. In ihm ist die Nährstoffdichte am höchsten. Nicht in Fleisch und Fisch und nicht in Nudeln, Kuchen und Desserts. Von Artischocke bis Zwiebel macht kein Gemüse dick, selbst wenn große Mengen davon verzehrt werden. Auch Kartoffeln und Hülsenfrüchte gelten im Verhältnis zu ihrem Sättigungswert als kalorienarm. Natürlich sollte das Gemüse nicht in Öl, Butter oder Sahne schwimmen.

In den verschiedenen Gemüsearten stecken Hunderte von biologisch aktiven Stoffen, wovon viele in ihrer Wirkung auf den menschlichen Körper noch völlig unbekannt sind. Gut untersucht ist die Wirkung von Zwiebel, Knoblauch und Lauch. Sie enthalten Phytonzide, natürliche Antibiotika, die gegen krankmachende Mikroorganismen wirken – ohne Nebenwirkungen. Bekannt ist auch, dass die

ätherischen Öle im Fenchel gegen Magenbeschwerden helfen. Und dass Kohl, Radieschen, Rettich, Meerrettich, Garten- und Brunnenkresse krebserregende Substanzen neutralisieren können. Es gibt aber auch Gifte im Gemüse, die schädlich für den Menschen sind. Dazu gehören beispielsweise die grünen Stellen an Kartoffeln durch Lichteinfall und grüne unreife Tomaten (gemeint sind nicht die reifen grünen Tomaten), auch grüne Bohnen dürfen nicht ungekocht verzehrt werden.

So widmet sich dieses Buch dem Gemüse und ein bisschen Obst aus unseren Gärten. Nun besitzt aber nicht jeder einen Garten, in dem Erdbeeren, Möhren, Sellerie, Spinat und grüne Bohnen sowie Grüne-Soße-Kräuter, Zwetschgen, rote Bete und Rosenkohl gedeihen. Dafür bieten uns die Supermärkte rund ums Jahr Gemüse und Obst, die nicht immer aus heimischen Gärten stammen, sondern mit Lkw, Bahn und sogar mit dem Flugzeug zu uns transportiert werden. Es gibt aber auch Gemüse und Früchte von unseren Feldern und aus unseren Gärten, die nur zur Erntezeit im Handel sind, wie beispielsweise Spargel, Erdbeeren, Rosenkohl und Zwetschgen. Einen Saisonkalender finden Sie auf Seite 72–75.

Am besten für die Gesundheit und Umwelt ist es, saisonal einzukaufen und zu kochen! Dafür finden Sie in diesem Buch hoffentlich Rezepte, die Sie gern nachkochen möchten. Dabei wünsche ich Ihnen viel Spaß und einen guten Appetit beim Essen.

Sie möchten wissen, was ich besonders gern mag? Das sind die gefüllten Kohlrabi und alle bunten Salate. Was ich gar nicht mag, sind Kohl- oder Steckrüben. Und mein Lieblingsrezept in diesem Buch: die Apfelkonfitüre mit Eierweck.

Die leckeren Gerichte hat wieder Sabrina Sue Daniels aufs Schönste fotografisch in Szene gesetzt. Und der Societäts-Verlag hat daraus wieder ein wunderschönes Buch gemacht. Dafür danke ich allen an der Herstellung des Buches Beteiligten ganz herzlich.

*Thre Kristiane Müller-Urban*

# Ein paar nützliche Hinweise

## Unsere Jahreszeiten

Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Danach ist auch dieses Buch aufgebaut. Zuerst finden Sie Rezepte mit Gemüse und Früchten, die im Frühjahr bei uns gedeihen, es folgen Gemüse und Obst aus dem Sommer, gefolgt von denen des Herbstes und des Winters. Diese Reihenfolge ist nicht in Stein gemeißelt, ebenso wenig wie der Saisonkalender im Anhang. Erdbeeren gibt es bei uns auch bis in den September hinein, aber deutscher Spargel wird nur bis zum 24. Juni verkauft, ebenso der Rhabarber. Kohlrabi und Rote Bete gibt es beispielsweise vom Frühjahr bis in den Herbst hinein, aber Zwetschgen wachsen nur im Herbst in unseren Gärten und Rosenkohl nur im Winter. Sie wissen aber, wo Sie fast alles immer bekommen? Im nächsten Supermarkt! Und was frisch nicht erhältlich ist, finden Sie meistens in der Tiefkühltruhe.

Kräuter wie Petersilie, Dill und Schnittlauch, aber auch Radieschen werden als Bund verkauft. Je nach Jahreszeit und Geschäft bekommen Sie mal ein großes Bund oder ein recht schmales. Kräuter und Radieschen wachsen bei uns nur von Frühjahr bis Herbst und im Sommer und Herbst besonders üppig. Deshalb steht bei manchen Rezepten beispielsweise auch »1 bis 2 Bd. Radieschen« o. ä. Wählen Sie für Ihr Gericht so viele Kräuter oder Radieschen, wie es Ihnen schmeckt. Sie können diese Köstlichkeiten eh nur bundweise kaufen. Kräuter gedeihen übrigens nicht nur im Garten, sondern auch auf dem Fensterbrett in der Küche oder auf dem Balkon.

## Bio oder was?

Ob Sie Bio-Ware kaufen oder nicht, entscheiden Sie. Beides enthält gute Nährstoffe, Bio-Ware aber weniger oder fast keine Schadstoffe, das Gemüse reift länger und enthält deshalb meist auch weniger Wasser. Mein Tipp: Kaufen Sie mal eine Gurke und eine Bio-Gurke oder Radieschen und Bio-Radieschen. Einmal aufschneiden, dann wissen Sie, was ich meine.

Leider gibt es auf der Erde kein 100 % schadstofffreies Gemüse oder Obst – auch nicht aus Ihrem Garten. Aber konventionell angebautes Gemüse und Obst wird zum schnelleren Wachstum angeregt durch unorganischen Dünger, gegen Schädlinge werden Pestizide eingesetzt. Diese Stoffe brauchen wir nicht in unserem Essen. Deshalb alles immer gründlich unter fließendem Wasser abwaschen und/oder schälen.



### Das steht nicht im Rezept

Zum Braten, Backen, Verfeinern brauchen wir Fett. Sie entscheiden, ob es Butter, Butterschmalz, Margarine, Schmalz oder Öl sein soll. Zum Verfeinern eignet sich Butter oder ein hochwertiges Öl am besten, zum Braten und Rösten ein hochoverhitzbares Öl, Butterschmalz oder Schmalz. So ist es auch mit Essig und Senf. Nehmen Sie, was Ihnen und Ihrer Familie am besten schmeckt. Essig kann natürlich auch durch Zitronensaft ersetzt werden.

Eier verwenden wir in der Größe M, es sei denn, es steht etwas anderes im Rezept.

Sie ernähren sich vegetarisch oder vegan? Kein Problem! Die Auswahl an vegetarischen und veganen Ersatzprodukten für Fleisch, Hackfleisch, Wurst und Würstchen, Fisch sowie Ersatz für Milch, Frischkäse, Sahne, Butter, Käse und Ei ist in unseren Geschäften inzwischen groß. So ist es einfach, tierische Produkte gegen pflanzliche auszutauschen. Als pflanzliche Alternative zu Gelatine verwenden Sie Agar-Agar.

Einer mag das Gemüse lieber bissfest, der andere liebt es weicher. Deshalb sehen Sie die Garzeiten als Richtwert an. Gemüse wie beispielsweise Möhren können in Scheiben, in schräge Scheiben, in Stifte oder Würfel geschnitten werden. Schneiden Sie es, wie es Ihnen gefällt.

Würzen Sie Ihr Gemüse so, wie Sie es gewohnt sind und wie es am besten schmeckt. Wer kein Muskat mag, lässt ihn weg und wählt stattdessen vielleicht etwas Oregano. So verhält es sich auch mit den Zutaten bei Salaten und Eintöpfen. Manch einer mag keinen Sellerie oder Lauch – einfach weglassen und dafür etwas mehr vom Lieblingsgemüse wählen.

Wenn Kinder mitessen, kann der Alkohol einfach durch Wasser, Brühe oder Saft ersetzt werden.

Bei vielen Rezepten finden Sie Vorschläge für Beilagen. Auch hier können Sie natürlich die Quetschkartoffeln gegen ein Kartoffelpüree usw. austauschen.

## Salat

1 Eisbergsalat  
1 Handvoll Rucola  
3 Stangen Sellerie  
100 g lila Möhren  
(Urmöhre)  
150 g orangefarbene  
Möhren  
10 Cherrytomaten  
4 dicke Radieschen  
1 kleines Stück Salat-  
gurke  
1 Bd. Lauchzwiebeln  
200 g weißer Spargel  
200 g grüner Spargel  
1 gelber reifer Pfirsich  
ca. 75 g Himbeeren  
oder Erdbeeren  
50 g Blaubeeren  
oder Brombeeren

## Dressing

5 EL Weißweinessig  
1 TL Honig  
1 EL Apfel-Apfel-  
wein-Senf (z. B.  
von Kornmayer's)  
7–8 EL Öl  
Salz, Pfeffer aus der  
Mühle

 Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Min.

**1** Die äußeren Blätter des Salats entfernen und in grobe Stücke schneiden. Salat und Rucola waschen und trockenschleudern. Rucola-Blätter abzupfen. Sellerie entfädeln. Möhren schälen. Beides schräg in dünne Scheiben schneiden. Jedes Gemüse getrennt in etwas Salzwasser einige Min. bissfest garen, dann abgießen und abkühlen lassen.

**2** Die Tomaten halbieren, Radieschen und Gurke in dünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen und den hellen Teil klein schneiden. Spargel-Enden abschneiden, weißen Spargel ganz, grünen nur am unteren Drittel schälen, alles schräg in Scheiben schneiden. Weißen Spargel 3 bis 4 Min., grünen in 2 bis 3 Min. in Salzwasser bissfest garen, abgießen. Pfirsich halbieren, entkernen, häuten und würfeln. Beeren vorsichtig waschen, große Früchte halbieren.

**3** Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Eisbergsalat auf einer Platte anrichten. Restliche Zutaten locker darüberstreuen. Vor dem Anrichten mit dem Dressing beträufeln.

Dazu passt geröstetes Bauernbrot mit Knoblauch- oder Kräuterbutter.

### Tipp:


Kochen Sie die lila Möhren getrennt von den anderen. Sie würden die orangefarbenen verfärben. Die Haut des Pfirsichs lässt sich leicht abziehen, wenn die Frucht kurz in kochendem Wasser getaucht wird.

# Bunter Frühlingsalat



## Spargel mit Erdbeeren

500 g grüner Spargel  
Salz  
250 g Erdbeeren  
ca. 75 g Parmesan  
oder 2 Burrata  
oder Mozzarella  
2 EL Zitronensaft  
etwas abgeriebene  
Bio-Zitronenschale  
1 EL Balsamico-Essig  
4 EL Öl  
Salz, Pfeffer aus der  
Mühle


 Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

**1** Vom Spargel schräg die Enden abschneiden, am unteren Drittel schälen, anschließend schräg in grobe Stücke teilen. In etwas Salzwasser in einigen Minuten bissfest garen. Abgießen und abkühlen lassen.

**2** Die Erdbeeren waschen und putzen. Je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit dem Spargel in einem breiten Gefäß vorsichtig mischen. Parmesan fein hobeln und über den Salat streuen. Zitronensaft, Zitronenschale und Balsamico mit Öl, Salz und Pfeffer mischen. Über den Salat träufeln.

## Ofenspargel

1 kg weißer Spargel  
500 g grüner Spargel  
250 ml Béchamelsoße  
100 ml Sahne  
30 g geriebener  
Käse  
40 g Butter  
ca. 100 ml Geflügel-  
oder Gemüse-  
brühe  
6 Stängel Estragon  
Salz, Pfeffer aus der  
Mühle, Zucker  
etwas Zitronensaft  
Muskatnuss, frisch  
gerieben  
6 EL Semmelbrösel  
120 g Schinkenspeck  
Schnittlauchblüten  
(nach Belieben)

 Zubereitungszeit: ca. 50 Min. | Garzeit: ca. 30 Min.

**1** Vom Spargel die Enden abschneiden, weißen Spargel ganz, grünen nur am unteren Ende schälen. Béchamelsoße mit Sahne, Käse und 30 g Butter sowie der Brühe erhitzen. Estragon waschen, Blätter abzupfen, kleinschneiden und die Hälfte zur Soße geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und Muskat abschmecken.

**2** Etwas Soße auf einem Backblech verstreichen. Die Spargelstangen darauflegen und mit der restlichen Soße übergießen. Mit Semmelbröseln bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 25 bis 30 Min. garen.

**3** Schinkenspeck in schmale Streifen schneiden und in der restlichen Butter erhitzen. Zusammen mit dem restlichen Estragon und evtl. den Schnittlauchblüten über den gegarten Spargel streuen.

Dazu schmecken kleine neue Kartoffeln, gut abgebürstet, in Spalten geschnitten und 15 Min. in Salzwasser gekocht. Anschließend abgekühlt in einer Mischung aus Öl und Butter in einer Pfanne knusprig braten und mit grobem Salz bestreuen.

Grüner Spargel mit  
Erdbeeren und Parmesan



Spargel aus dem Ofen