

Stefanie Gericke

# Einfach GUAD!

*Steffis* Saisonküche

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin.

© 2024 Stefanie Gericke · stefaniegericke.de

Stefanie Gericke, Zollbruckerstraße 22, 84155 Bodenkirchen

1. Auflage

Lektorat/Korrektur: Büchermacherei · Ursula Hahnenberg · buechermacherei.de

Satz u. Layout / E-Book: Büchermacherei · Gabi Schmid · buechermacherei.de

Covergestaltung: OOOGrafik · ooografik.de

Bildquellen: AdobeStock\_844737039; Marie Gericke, Privatarchiv Autorin

Bestellung und Vertrieb: Nova MD GmbH, Raiffeisenstraße 4, 83339 Vachendorf

Druck: ScandinavianBook, Rudolf-Diesel-Str. 10, 91413 Neustadt a. d. Aisch

978-3-98942-916-1

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	9
Warum viel Gemüse mein Normal ist .....	10
Essen deine Kinder alle Gerichte aus dem Buch? .....	14
Grundvorrat und Quick-List .....	18
Wie wird gewogen und gemessen? .....	27
Für wie viele Personen sind die Gerichte? .....	28
Wie lange dauert es? .....	30
Meine liebsten Küchenhelfer .....	32

## Frühling (März, April, Mai)

37

---

Mehr ist es noch nicht! .....	39
Steffis Spezial Dressing .....	43
Kopfsalat mit Radieschen und Schnittlauchdressing mit Dreierlei zum Sattwerden ....	45
Schnelle Kräuterideen mit Kresse, Bärlauch, Rucola und Schnittlauch .....	47
... noch mehr Kräuterideen .....	49
Gepickelte Radieschen und Rote Zwiebeln mit Radieschen-Feta Dip .....	51
Radieschen-Feta Dip .....	53
Brezensalat mit gerösteten Weisswürsten, Radieschen und Rucola .....	55
Frühlingssuppe mit Rindfleisch und Gemüse .....	57
Grundrezept Rinderbrühe .....	59
Bärlauchsuppe mit Bärlauchschnecken .....	61
Spargelquiche mit Feta .....	63
Farfalle mit grünem Spargel und Hähnchenfilet .....	65
Penne mit Spargel und Schinken-Sahne-Sosse .....	67
Schnelles aus Spargel –Spargeltaschen .....	69
Schnelles aus Spinat –Mini-Pide mit Spinat und Fetakäse .....	71
Lachs vom Blech mit Kartoffeln & Spargel .....	73
Bärlauch-Kartoffelstampf mit paniertem Fisch und Radieschen-Remoulade .....	75

Thai-Curry mit Garnelen und Spargel .....	77
Frühlings-Burger mit Kohlrabi-Coleslaw oder Kohlrabi-Gemüsepommes vom Blech ..	79
Kohlrabi - Gemüsepommes vom Blech .....	81
Erdbeertorte für besondere Anlässe .....	83
... die Torte macht sich hübsch! .....	85
Erdbeer-Rhabarber-Konfitüre .....	87
Hefekringel mit Hagelzucker .....	89
<b>Sonntagsküche im Frühling .....</b>	<b>91</b>
Marinierter Spargel mit gebratenem Ziegenkäse .....	93
Tafelspitz mit Salzkartoffeln, Schnittlauchsoße und frischen Spinat .....	95
Die Beilagen zum Tafelspitz .....	97
Windbeutel mit frischen Erdbeeren .....	99

## Sommer (Juni, Juli, August)

101

---

Oh,, du herrliche Üppigkeit! .....	103
Gefüllte Spitzpaprika .....	107
Kartoffelsalat von neuen Kartoffeln mit Grillwürstel .....	109
Zucchini-Kartoffel-Rösti mit Zaziki und Räucherlachs .....	111
Mienudeln mit Sommergemüse und Ei .....	113
Wraps mit Grillgemüse und Hummus .....	115
Hähnchen in Knusper-Kürbiskern-Panade mit Gurkensalat .....	117
Tomate-Mozzarella – der Sommerklassiker .....	119
Hackbällchen in Tomatensauce mit grünen Bohnen .....	121
Grundrezept Tomatensauce .....	123
Tomaten-Parmesan-Quiche .....	125
Blumenkohl „Tandoori Style“ mit Reis .....	127
Fenchelrisotto mit gebratenem Lachs .....	129
Eisbergsalat „Tex-Mex“-Style mit Putenspieße .....	131
Bohneneintopf mit Chorizo .....	133
Tomatensuppe .....	135
Couscoussalat mit Spicy Kichererbsen und Adana Kebaps .....	137
Brotsalat mit Speck und gebratenem Gemüse .....	139
Linguine mit Basilikumpesto – der Saisonverlängerer .....	141



Dinner  
Club  
est. 2022



# Vorwort

Heutzutage sind bis auf wenige Sorten das ganze Jahr über alle Gemüsesorten verfügbar. Fluch und Segen! Ein Segen, weil niemand darauf angewiesen ist, im Sommer Unmengen von Gemüse für den Winter zu konservieren. Ein Fluch, weil das Gefühl für saisonales Angebot und die Vorfreude auf bestimmte Lebensmittel verloren geht. Fühlt sich dein tägliches Kochen nach Alltagsmonotonie an?

Wenn wir uns beim Kochen stärker am Gemüsekalender orientieren, dann geschieht Abwechslung automatisch. Das gleiche Gericht mit zehn unterschiedlichen Gemüsesorten gekocht, holt dir den Regenbogen auf den Tisch. Davon abgesehen, dass saisonales Gemüse meist günstiger zu bekommen ist, was die Haushaltskasse schont!

Am besten steigst du im Kochbuch in der Saison ein, in der du das Buch gerade kaufst. Neben 80 Rezepten zu allen Jahreszeiten erwarten dich in diesem Buch Einblicke in meinen täglichen Umgang mit dem Thema Gemüseküche und Familie.

Essen meine Kinder alle Gerichte in diesem Buch? (siehe Seite 14)

Wo gehe ich einkaufen? (siehe Seite 160)

Warum kaufe ich nicht ausschließlich Bio? (siehe Seite 9)

Warum mag ich den Grundvorrat? (siehe Seite 9)

Das „DU“ habe ich in diesem Buch bewusst gewählt, denn wir alle sitzen im mehr oder weniger im gleichen Boot. Jeder hat unterschiedliche Herausforderungen, arbeitet mehr oder weniger, aber uns alle eint, dass wir jeden Tag Mahlzeiten zu uns nehmen. Wie schön ist es, wenn diese Zeit in unserem Leben von guten und alltagstauglichen Rezeptideen begleitet ist.

Das „DU“ heißt auch: Ich sehe deine Herausforderungen in dieser Zeit.

Du, ich, wir alle stemmen mit großer Hingabe den Spagat zwischen Berufsleben, Familie, Haushalt, persönlicher Erfüllung, vielleicht auch Garten und Haustiere und wollen trotzdem ausgewogen und frisch kochen! Dieses Kochbuch ist genau richtig für dich, wenn du dich und deine Familie abwechslungsreich ernähren möchtest, weil du weißt, welche Superkraft in unserer täglichen Ernährung liegt. Dabei brauchen wir wieder ein größeres Verständnis dafür, dass eine gute Mischung von allem praxistauglich und bezahlbar ist. Jeder kann heute für sich bestimmen, welche Qualität an Lebensmitteln, welche Ernährungsform er für sich und seine Familie wählt.

Meine Philosophie für dieses Buch: Von und mit allem in Maßen, mit großer Abwechslung durch viel saisonales Gemüse und vor allem mit großer Freude am Kochen und Essen in familiärerer Gemeinschaft und Gesellschaft.

Schön, dass DU hier bist!

Steffi

# Warum *viel* Gemüse mein *Normal* ist

In meiner Kindheit hatte jeder aus der Familie einen Garten, Gemüse- und Ziergärten wurden liebevoll gepflegt. Als Kind waren für mich im Sommer täglich Salat aus dem Garten und im Winter eingeweckte Kirschen von Omas Kirschbaum normal. Wenn sonntags ein Lebensmittel fehlte, reichte ein Telefonanruf und das Problem war gelöst. Bei meiner Oma gab es im Sommer nicht weniger als sieben verschiedene Salate zum Schweinebraten. Nicht nur, weil Fleisch teuer war, der Gemüsegarten war voll und die Ernte musste verarbeitet werden. Bei meiner Mama gibt es bis heute zu jedem herzhaften Essen Salat, egal wie viel Gemüse im Essen steckt!

Es hat ein wenig gedauert, bis ich verstanden habe, dass mein ganz selbstverständlich erlernter Gemüseverbrauch etwas Besonderes ist. Zwei Sätze begegnen mir immer wieder: „Ich würde gerne mit mehr Gemüse kochen (auch mehr vegetarische Gerichte oder die Kinder sollen mehr Gemüse essen)“ und „Ich wünsche mir mehr Abwechslung beim Essen.“ Was liegt näher, als sich das heimische Gemüse zu schnappen und auszuprobieren, wie es sich mit der Abwechslung verhält? Und zwar unter folgenden Aspekten:

Rezepte mit zeitlich überschaubarer Zubereitung. Und einem Tipp, wie in 30 Minuten frisch gekochtes Essen auf dem Tisch steht!

- ➡ Mit Zutaten, die sich leicht besorgen lassen.
- ➡ Mit allem: Fleisch, Fisch & Gemüse.
- ➡ Mit Gewürzen, die du wahrscheinlich schon zu Hause hast.
- ➡ Mit Gewürzen aus den Länderküchen, die sich leicht besorgen lassen.
- ➡ Gerichte, von denen deine Familie satt wird – und die nicht nur eine „nette Beilage“ sind.
- ➡ Mit vielen Tipps & Tricks.
- ➡ Mit Alternativvorschlägen & praktikablen Restetipps.
- ➡ Mit Abwechslung für deine *Lunchbox*.



Gemüseküche schreckt im Alltag viele ab. Das Putzen der Gemüsesorten braucht Zeit. Zeit, von der wir als berufstätige Mütter ausgehen, sie nicht zu haben (was nicht stimmt, denn wir finden immer Zeit für Dinge, die uns wichtig genug sind). Wir arbeiten gern, weil wir es wollen. Es ermöglicht uns ein Leben nach unseren Vorstellungen. Vielleicht ist es auch ein Müssen für dich, aber das ist egal. Zeit ist knapp, aber der Wunsch nach abwechslungsreicher Küche mit Gemüse bleibt. Denn auch wenn wir im Job taffe Ladies sind, Sätze wie „Mama, das war oberlecker!“ lassen unser Mutterherz höherschlagen. Wer weiß, vielleicht einer der schönsten Sätze, den wir von pubertierenden Teenagern zu hören bekommen.

Meine feste Überzeugung ist, dass gute, abwechslungsreiche Ernährung die Basis ist, um den täglichen Aufgaben zwischen Kindererziehung, Job, Partnerschaft, Schule und Haushalt gerecht zu werden. Jede frisch gekochte Mahlzeit, jedes Tischgespräch, jeder Geburtstag, der gefeiert wird, zählt direkt und indirekt auf unser Energielevel ein.

Viel Gemüse im Essen kompensiert unsere Ernährungs-Sünden ein wenig und bevor ich versuche, meine Familie mit vegetarischen Gerichten zu begeistern (obwohl alle Fleisch wollen), baue ich einfach viel Gemüse ins tägliche Essen ein und reduziere den „unerwünschten“ Teil. Das funktioniert nicht immer nach saisonalen Vorstellungen. Aber mein Ansatz ist: Freu dich über jedes Mal, wenn es funktioniert, und feiere dich, wenn es besser geht als beim letzten Mal. Obwohl wir viel Gemüse essen







und meine Kinder ausgewählte Sorten sogar sehr gern mögen, war es eine spannende Reise, sich durch das gesamte Gemüsejahr zu kochen. Es sollte immer ein Gericht sein, auf das ich selbst richtig Lust habe und das satt macht! Bei aller „Schnelligkeit“ im Alltag gönne ich uns dabei in jeder Saison einen Ausflug in die Sonntagsküche, denn immer nur schnell bringt unser Leben aus dem Gleichgewicht. Da das Gegenteil von herzhaft süß ist, darf auch das heimische Obst auf den Tisch. Es gehört zur Saison und gerade, weil die bei uns sehr kurz ist, muss man die Gelegenheit beim Schopf packen!

Dieses Buch soll vor allem eines nicht sein: dogmatisch.

Fett, Öl, Zucker und Salz sind für mich Geschmacksträger – ich bin keine Ernährungsexpertin und ich verbinde mit Gemüse nicht automatisch gesundes Essen. Nach meiner Philosophie ist es gesund, große Abwechslung zu haben und nicht durch Verbote ständig im Verzicht leben zu müssen. Essen und Kochen ist für mich mit großer Freude verbunden und genau diese Freude ist der Antrieb für die Gerichte in diesem Buch. Sie sollen alltagstauglich und sättigend sein. Und sie sollen dir Lust aufs Ausprobieren machen, denn alle Lebensmittel und Gewürze sind leicht zu bekommen. Woher du die Lebensmittel beziehst, ob Bio, regional oder aus dem Supermarkt, sehe ich entspannt. Das Buch bietet dir ein saisonales Rezept und du entscheidest, welche Form für dich richtig ist. Wenn du mehr dazu lesen willst, dann blättere auf Seite 156.

# Grundvorrat und Quick-List

Es gibt viele Lebensmittel in der Küche, die wir regelmäßig essen und im besten Fall in ausreichender Menge zu Hause haben. Andere kaufen wir jede Woche eigens für bestimmte Gerichte.

Damit dir das Nachkochen und Ausprobieren der Rezepte noch mehr Freude bereitet, findest du bei jedem Rezept eine Quick-List. Sie soll dir schnell und übersichtlich aufzeigen, welche Lebensmittel du für das Gericht brauchst. Sozusagen dein Einkaufszettel, einfach abfotografieren!

Damit die Quick-Listen nicht unnötig aufgebläht werden, gibt es hier meine Top 31 Grundzutaten und die Gewürzliste. Die angegebenen Mengen entsprechen einer Untergrenze. Vermutlich wirst du mehr davon zu Hause, vielleicht sogar eine Reserveeinheit im Schrank stehen haben. Es macht das Kochen und damit dein Leben einfach leichter.



400 ml	Rapsöl oder ein neutrales Speiseöl deiner Wahl
300 ml	Balsamico Essig, braun
300 ml	Balsamico Essig, weiß
1,5 l	Gemüsebrühe (frisch, Würfel, Pulver oder Paste)
1,5 l	Fleischbrühe (frisch, Würfel, Pulver oder Paste)
2–3 EL	Honig
500 g	Zucker
2–3	Päckchen Vanillinzucker /selbstgemachter Vanillezucker
1 kg	Mehl (Weizenmehl 405 oder Dinkelmehl 630)
100 g	Speisestärke oder Soßenbinder, hell
2–3	Päckchen Backpulver
2–3	Dosen Tomaten (ganz oder stückig)
1	Tube Tomatenmark
250 g	Reis, Parboiled (oder Sorte nach Wunsch)
500 g	Nudeln, lang (Spaghetti oder Linguine)
500 g	Nudeln, kurz (Penne oder Farfalle)
100 g	Semmelbrösel
1	altes Brötchen (für alle Hackfleischgerichte)
4–6	Eier
250 g	Butter
300 g	Butterschmalz
150 g	Joghurt, Natur (10 %)
200 g	Sahne, mindestens 30 %
150–300 g	Friskäse, Natur
200 g	Schmand oder Creme Fraîche
1 l	Milch, alternativ pflanzlich
1	Hefe, frisch (Tipp: teilen und einfrieren!)
500 g	Zwiebel, weiß
½	Knolle Knoblauch
1	Zitrone, Schale zum Abrieb geeignet



# Meine Gewürzliste

Das meiste davon hast du in deinem Küchenschrank! Top, die Wette gilt!

## *Standard-Gewürze:*

Salz, fein  
Pfeffer, gemahlen  
Pfeffer, frisch aus der Mühle  
Paprikapulver, edelsüß  
Paprikapulver, scharf  
Currypulver, fruchtig mild  
Majoran, getrocknet  
Basilikum, getrocknet  
Oregano, getrocknet  
Thymian, getrocknet  
Cayennepfeffer, gemahlen  
Kümmel, ganz  
Kümmel, gemahlen  
Lorbeerblätter, getrocknet  
Muskatnuss, Abrieb  
Zimt, Pulver  
Frische Kräuter findest du immer auf der Quick-Liste.

Die Liste muss aus meiner Sicht um zwei „Gewürze“ ergänzt werden. Zwiebeln und

Knoblauch, die eher Gemüse sind, aber als Gewürz zum Einsatz kommen. Beide sind für mich unerlässliche Geschmacks- und Würzverstärker. Du wirst sie in fast jedem herzhaften Gericht in diesem Buch finden, denn sie sind ein Allrounder und finden sich in vielen Länderküchen.

Je nachdem ob sie roh, gebraten oder gekocht werden, setzen sie ihre positiven Eigenschaften für unsere Gesundheit frei und schmecken mal scharf oder süßlich-mild. Jedoch verträgt nicht jeder Zwiebel und Knoblauch. Knoblauch einfach weglassen. Die Gerichte in diesem Buch werden trotzdem schmecken. Falls Zwiebeln nicht vertragen werden, lohnt sich ein Versuch mit den mildereren Lauchzwiebeln.

## **Meine Gewürztipps:**

Damit die getrockneten und gemahlenen Gewürze ihre volle Kraft entfalten können, solltest du sie immer etwas länger mit den Speisen mitkochen. In den Rezepten ist angegeben, wann die Gewürze zum Einsatz kommen.

Frische Kräuter, wenn sie erhitzt werden, immer erst am Schluss der Zubereitung zufü-



gen, damit die ätherischen Öle und Vitamine nicht verfliegen. Eine Ausnahme bilden Rosmarin und Thymian, die durch ihre festere Struktur gern auch in den Schmortopf dürfen.

Fleisch und Fisch sollten vor dem Anbraten immer mit Salz und Pfeffer gewürzt werden, sofern es sich nicht um bereits gewürztes Hackfleisch handelt.

Bei Nudelgerichten ist es besonders wichtig, dass das Nudelkochwasser ordentlich gesalzen ist. Eine Faustregel lautet 1 Teelöffel Salz auf 1 Liter Kochwasser. In diesem Fall dient das dem Ausgleich zwischen Wasser und Nudel. Ist im Kochwasser kein Salz, dann gibt die Nudel ihr ganzes Salz an das Wasser ab und ist hinterher sehr fade bis geschmacklos.

Anders verhält es sich beim Reis, der kann unheimlich viel Salz aus dem Kochwasser aufnehmen, deshalb salzen wir das Wasser nur sparsam. Aber man merkt, wenn dem Kochwasser das Salz fehlt.

Der letzte Gewürztipp ist kein Gewürz. Aber es hat ähnliche Auswirkungen, wenn du das Salz vergisst. Es geht um die sogenannten „Röstaromen“. Ein zugegebenermaßen etwas nebulöser Begriff, denn wie geröstet soll das Gemüse, Fleisch oder auch Gewürze denn genau sein? Was heißt denn „leichte Röstaromen“, „scharf anbraten“ oder „bis zum Rauchpunkt erhitzen“? Egal, wie gut man etwas mit Sprache beschreibt, es gibt den Punkt, an dem ein Video mit Erklärung einfach besser wäre.

Ich kann dir nur zu Geduld und Mut raten. Geduld, denn Röstaromen entwickeln sich beim Braten. Manchmal ist das Fett nicht heiß genug, das Bratgut zu viel oder austretendes Wasser muss erst verkochen, bis das Gemüse zu rösten beginnt. Mut, denn in vielen Fällen ist zwischen genialem Geschmack und verbrannt nur eine kleine, aber feine Nuance. Viele Gewürze entwickeln einen intensiveren Geschmack, wenn sie mit angebraten werden, können aber bitter werden, wenn die Temperatur zu hoch war.

Isst du gerne Gegrilltes? Auch ohne Marinade schmecken Fleisch, Fisch oder Gemüse vom Grill anders, sogar besser als aus der Pfanne. Warum? Höhere Hitze und vielleicht noch Raucharomen, wenn man mit Holzkohle grillt. Vielleicht ist es gewagt, die Röstaromen zu den Gewürzen zu zählen, aber für mich sind sie maßgeblich mit für den Geschmack eines Essens. Nimm dir beim Kochen diese Zeit, du wirst mit geschmackvollem Essen belohnt.

### Die „Sonderlocken“:

Stammen aus verschiedenen Länderküchen und sind alle „handelsüblich“. Die Verwendung ist Geschmackssache, bringt aber Pep und Abwechslung in deinen Küchenalltag! Vielleicht hast du schon das ein oder andere zu Hause? Der Rest wird sich nach deinen persönlichen Vorlieben entwickeln. Aus meiner Sicht lassen sich diese Gewürze auch



nicht durch andere Gewürze ersetzen, ohne den erwünschten Geschmack im Gericht zu ändern. Wenn ich will, dass etwas orientalisch schmeckt, komme ich um Kreuzkümmel nicht herum. Chinesische Küche ist ohne Sojasauce nicht denkbar und ein Thai-Curry lebt von Curry Paste und Kokosmilch.

Wenn ich eins über die Jahre gelernt habe, dann dass der mutige Umgang mit Gewürzen immer ein Gewinn ist. Nur wenige Experimente sind schief gegangen. In der Regel wissen wir, mit welchen Gewürzen wir nicht können, vielleicht sogar allergisch reagieren. Basiert ein Rezept auf diesem Gewürz, dann werden wir nicht glücklich. Auf der anderen Seite kann es dir gehen wie mir, ich mag eigentlich keine Oliven, Kapern und Sardellenfilets und trotzdem liebe ich Spaghetti Puttanesca, die genau aus diesen drei Zutaten plus Tomatensauce bestehen.

Sag niemals nie, auch nicht zu Gewürzen!

Pul Biber Aci – ein Gewürz aus der türkischen Küche  
Kreuzkümmel, gemahlen  
Korianderkörner  
Sojasauce, dunkel  
Sweet Chili Sauce  
Sambal Oelek  
Chiliflocken  
Chilipulver, gemahlen  
Ras el Hanout  
Tandoori Paste  
Thai Curry Paste, rot  
Sriracha Hot Sauce™  
Chilipowder – nicht zu verwechseln mit Chilipulver, es handelt sich um eine mexikanische Gewürzmischung

Das sind die Gewürze, mit denen ich regelmäßig koche. Die klassischen Gewürze kommen deutlich häufiger zum Einsatz als die aus der Länderküche. Darüber hinaus finden sich vielleicht noch 20 weitere Gewürze in meinem Vorrat, manche allerdings veraltet, da kann ich schon das Wort „Jahre“ benutzen, wann sie zuletzt zum Einsatz kamen. Warum? Weil es auch in meinem Leben Experimentierphasen gab, von denen einiges übriggeblieben ist. Weil ich aber nicht weiß, wo ich diese Gewürze aktuell bekommen könnte, bleiben sie erst mal im Schrank. Vielleicht ein bisschen Nostalgie. Darunter sind zwei oder drei geschenkte moderne Gewürzmischungen, die etwas zäh aufgebraucht werden. Zwar sind strenggenommen auch Currypulver, Ras el Hanout oder Chilipowder Gewürzmischungen, aber kulinarisch ganz anders als „Mozzarellawürzsalz“ oder „Spiegeleigewürz“. Wahrscheinlich bin ich gerade in ein Fettnäpfchen getreten. Vielleicht liebst du Mozarellawürzsalz oder bist sehr glücklich mit der ein oder anderen Mischung! Ich möchte dir versichern, dass du das alles nicht brauchst! Die in diesem Buch verwendeten Gewürze sind keine Exoten, du hast entsprechende Mengenangaben und einen Teelöffel zu Hause. Do it!

Geschmack im Essen kommt aus fünf Richtungen: Fett, Salz, Gewürze, Zucker und die Bratmethode. Angebratenes schmeckt anders als Gedünstetes. Darüber hinaus noch der Eigengeschmack des Lebensmittels. Das ist eine andere Sichtweise, als „Was“ wir schmecken oder „Wie“ etwas schmeckt. Laufen eine oder mehrere der fünf Richtungen falsch, dann empfinden wir das Essen als wenig schmackhaft. Wenn der Fisch versalzen und zu trocken



*Frühling*

(März, April, Mai)



# Frühling

Kräuter

—

Radieschen

—

Kohlrabi

—

Blattsalate

—

Spargel

—

Rhabarber

—

Erdbeeren

—

Junger Spinat

# Mehr ist es noch nicht!

Versetzen wir uns in die Zeit von 1920.

Nach Monaten mit eingelagerten Rüben, Kartoffeln, roter Beete und Sauerkraut gibt es erstes frisches Grün. Schnittlauch und Bärlauch werden euphorisch gefeiert, denn das zarte Grün verleiht den erdigen Gerichten Frische. Neue Gerichte sind möglich und man freut sich auf mehr, denn die Natur beginnt zu sprießen und man ist und isst (einen) Teil davon.

Hast du dich mal gefragt, warum viele traditionelle Ostergerichte auf Spinat und Ei basieren? Ganz einfach: der Spinat ist neben den Kräutern das Erste, das aus der Erde sprießt. Das Huhn legt um die Osterzeit die meisten Eier – Evolutionstheorie für die Küchel!

Welche Gerichte fallen dir zu Frühlingsgemüse ein? Vielleicht verspürst du eine unheimliche Lust auf Schnittlauch, die du während der letzten fünf Monate nicht hattest. Diese Kargheit in der Auswahl bestand bis in die 1960er Jahre. Wollte man mehr, musste die Ernte des Sommers und Herbstes konserviert werden.

Im Frühling gibt es ein heiß diskutiertes Thema, das ich beim Thema Saisongemüse nicht auslassen kann. Die jährliche Diskussion, ob man Erdbeeren erst essen darf, wenn sie im eigenen Land wachsen.

Jedes Jahr frage ich mich, warum wir das nur bei der Erdbeere überlegen und nicht bei jedem Obst. Wo bleibt die leidenschaftliche Diskussion bei Heidelbeeren, Brombeeren oder Äpfeln?

Dazu eine kleine Anekdote, die ich im Discounter miterleben durfte: Eine Familie mit zwei Kindern betritt das Geschäft. Der Sohn fragt: „Papa, können wir auch Erdbeeren mitnehmen?“ Er bekommt folgende Antwort: „Nein, wir nehmen doch den Spaniern nicht das Wasser weg!“

Interessant, denke ich mir, aus rein beruflicher Neugier natürlich bleibe ich stehen und beobachte das Spiel weiter. Der Vater greift zu einer Packung Zuckerschoten und Weintrauben. Die Mutter packt in der Zwischenzeit Brot aus der SB-Abteilung ein.

So weit so gut. Meine Neugier bleibt bestehen, der Blick auf die Herkunftsländer für Gemüse und Obst musste sein. Die Zuckerschoten kamen aus Kenia, die Weintrauben aus Südafrika. Meine Gedanken: „Aber denen nehmen wir nicht das Wasser weg? Und das Brot könnte man beim örtlichen Bäcker in besserer Qualität kaufen.“

Mein persönliches Fazit: Beim Einkauf konsequent zu sein, ist genau so anstrengend oder unbequem wie bei der Erziehung von Kindern.

Ja, ich kaufe auch nicht-heimische Erdbeeren, Heidelbeeren und Weintrauben. Ich freue mich beim Sonntagsfrühstück über frisch gepressten Orangensaft. Ich liebe schwarzen Tee. Ich kaufe saisonales Gemüse. Koche täglich frisch. Schmeiße möglichst keine Lebensmittel weg und versuche meine Familie abwechslungsreich zu ernähren.

Grundsätzlich glaube ich an die freie Marktwirtschaft an Austausch, Handel, Angebot und Nachfrage. Ob die Erdbeere das Klima dabei retten wird, wohl nicht. Trotzdem würde ich die Erdbeeren als Nachspeise unter dem Aspekt der „Gesunden Ernährung“ Schokolade oder Eis vorziehen.

Natürlich gehe ich mit meinen Kindern jedes Jahr auf das heimische Erdbeerfeld, weil es etwas Besonderes ist, die ersten Erdbeeren sonnenwarm in den Mund zu stecken.

Unser Ziel sollte immer sein, möglichst viel frisches, saisonales Gemüse und Obst zu konsumieren. Trotzdem bleibt der Ernährungsaspekt möglichst viel Gemüse in unser tägliches Essen zu integrieren bestehen. Dogmatismus bringt uns hier nicht weiter. Aber ein „soviel wie möglich“ macht uns regelmäßig zu Ernährungshelden.

So wie das erste heimische Obst, die Erdbeere, unseren Speiseplan saisonal bereichert, bringt das Frühjahr insgesamt wieder Frische und neue Geschmäcker in unser Leben. Der ewige Reigen des Sprießens und Wachsens beginnt von vorne und wir wissen, dass die große Fülle noch vor uns liegt. Lassen wir die Frühlingsspiele beginnen!





Steffi's  
Dressing

# Steffis Spezial Dressing

**Zeit-Tipp:** Dressing auf Vorrat zubereiten – hält sich bis zu 14 Tage im Kühlschrank!

## Für das Dressing:

300 ml Rapsöl  
80 ml Balsamico, weiß  
1 TL Salz  
Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 TL Senf, mittelscharf  
1 EL Zucker oder Honig  
1 kleine Knoblauchzehe  
Ca. 80 ml Olivenöl zum Mixen

1 Das Rapsöl in einen Mixbecher geben und alle weiteren Zutaten bis auf das Olivenöl für das Dressing hinzufügen.

2 Den Mixstab auf den Boden des Mixbechers abstellen (wichtig!) und erst jetzt mit dem Mixen beginnen. Den Mixstab dabei langsam nach oben ziehen und ab der Hälfte das Olivenöl langsam einlaufen lassen. Nur so wird sichergestellt, dass sich alle Zutaten perfekt miteinander verbinden (siehe Tipp). Das Dressing hat eine sehr cremige Konsistenz.

3 Das Dressing abschmecken und bei Bedarf Salz, Essig oder Zucker zufügen. Bis zur weiteren Verwendung zur Seite stellen. Übriggebliebenes Dressing abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

## Tipps:

- Wirklich nur sehr wenig Knoblauch verwenden, sonst kippt das Dressing zu schnell.
- Anstelle des Knoblauchs ein kleines Stück Zwiebel verwenden, noch besser, die Zwiebel vorher andünsten.
- Mit Senf und Essig spielen und viele neue Varianten zaubern (z. B. süßer Senf, Balsamico braun, dein Lieblingssessig).
- Bei der Verwendung einer Salatschleuder kann es nötig sein, das benötigte Dressing mit 1–2 EL Wasser aufzurühren.
- Sollte sich das Dressing nicht cremig verbinden, dann auf keinen Fall entsorgen, sondern bei jeder Verwendung frisch aufmixen und sofort den benötigten Teil abnehmen und wie gewohnt verwenden.



## Quick List

- Kopfsalat
- Radieschen
- Schnittlauch

Je nach Variante:

- Schinken
- Emmentaler Käse
- Eier, hart gekocht
- Brotroutons
- Fertige Maultaschen

# Kopfsalat mit Radieschen und Schnittlauchdressing mit Dreierlei zum Sattwerden

## Für den Salat:

1 Kopfsalat (je nach Größe für  
2–4 Personen)  
1 Bund Radieschen  
2 EL Schnittlauch  
Steffis Spezialdressing

## Zum Sattwerden:

### Variante 1:

Schinken (2 Scheiben pro Person)  
Emmentaler Käse (2 Scheiben pro  
Person)  
Eier, hart gekocht (1 Stück pro Person)

### Variante 2:

Brotcroutons (½ Brötchen pro Person)

### Variante 3:

Fertige Maultaschen (1 Packung  
360 g/4 Personen)  
Salat:  
Salatsieb oder Salatschleuder, Messer,  
Schneidebrett, Pfanne

Für den Salat den Kopfsalat putzen, waschen und trocken schütteln. Die Radieschen putzen und in feine Scheiben schneiden. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und zum Salat geben. Je nach Wunsch eine der „Sattmacher Varianten“ zubereiten und den Salat erst kurz vor dem Anrichten mit ca. 2–3 EL des Salatdressings vermengen.

## Variante 1: Schinken, Käse, Ei

Der Klassiker, aber immer wieder gut! Kochschinken und Käse übereinanderlegen und zusammen aufrollen und anschließend in Scheiben schneiden und auf den Salat legen. Das hartgekochte Ei schälen, vierteln und zusammen auf dem Salat anrichten.

## Variante 2: Brotcroûtons

Für Brotcroûtons helles Brot wie Baguette oder Ciabatta in kleine Würfel schneiden. Reichlich Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel knusprig rösten. Dabei zwei halbierte Knoblauchzehen ins Öl geben (vor dem Servieren entfernen) oder die Brotwürfel am Ende mit Paprika- oder Currypulver bestäuben. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Für mehr Biss sorgen Brotwürfel aus Misch- oder Vollkornbrot!

## Variante 3: Gebratene Maultaschen

Die Maultaschen quer zur kürzeren Seite in 5 mm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwa 2 EL neutrales Öl erhitzen und die Scheiben von beiden Seiten knusprig braten. Die knusprigen Scheiben schmecken sowohl warm als auch kalt.

*Tipps:*

- Schinken und Käse auf Vorrat im Geschäft vakuumieren lassen.
- Fertige Brot-Croûtons halten sich in einer Blechschachtel bis zu 14 Tage lang.
- Maultaschen gibt es auch in vegetarischen und veganen Sorten zu kaufen.