







GROW YOUR OWN  
GUILDFORD 233301 TE

Johanna Handschmann  
Gabriele Redden Rosenbaum ✿ Karl Newedel  
Martin Lagoda ✿ Konrad Geiger

*Die besten Rezepte für*  
**HEIMISCHE  
GEMÜSE**

Rezeptfotos von  
Karl Newedel

**Bassermann**



# Inhaltsverzeichnis

Der Garten meiner Kindheit 9

## Wurzeln, Rüben, Knollen 10

Pastinake • Petersilienwurzel • Steckrübe • Mairübchen

Herbstrübe • Teltower Rübchen • Rote Bete

Topinambur • Schwarzwurzel • Möhre • Meerrettich

Knollensellerie • Staudensellerie • Spargel • Schwarzwurzel

## Kohl 58

Spitzkohl • Wirsing • Stielmus • Weißkohl • Kohlrabi

Rotkohl • Blumenkohl • Grüenkohl • Rosenkohl

## Kürbis, Pilze & Maronen 94

Hokkaido • Butternusskürbis • Pfifferlinge

Steinpilz • Esskastanie

## Blatt- und Stielgemüse 108

Brennnessel • Brunnenkresse • Bärlauch • Rauke

Mangold • Spinat • Löwenzahn • Stangensellerie

Fenchel • Portulak

Erntekalender 134

Rezeptregister: nach Kapiteln 136 • alphabetisch 137

nach Gemüsesorten 139

Impressum 140



# Der Garten meiner Kindheit

an den ich heute mit leichter Wehmut zurückdenke, lag im Länderdreieck Deutschland, Belgien, Holland. Ich lebte damals bei meinen Großeltern in einem großen, alten Fachwerkhaus. Hinter dem Haus lag ein riesiger, etwas verwilderter Bauerngarten mit vielen Blumen, blühenden Büschen und einer kleinen Wiese, die von einer dicken Linde überschattet wurde. Hatte man diesen romantischen Teil des Gartens durchquert und war durch eine schmale Öffnung der Ligusterhecke gegangen, die beide Gärten voneinander trennte, erreichte man gepflegte Gemüsebeete, die der ganze Stolz meiner Großmutter waren. Auf der rechten Seite standen zwei Apfelbäume, deren wohlgeschmeckende Apfelsorte man nirgendwo kaufen konnte, ein knorriger Birnbaum mit Blutbirnen – kleinen, süßen Früchten mit blutrotem Fruchtfleisch – und hinten in der rechten Ecke ein großer Kirschbaum, der im Juli die wunderbarsten, dicksten, gelbroten Kirschen trug, die man sich nur denken kann.

Es verging fast kein Tag, an dem nicht etwas im Garten zu tun war: der Kampf gegen das Unkraut, der nie gewonnen wurde, die Erde, die immer wieder gelockert werden musste, und die Pflanzen, die Wasser brauchten, wenn es längere Zeit nicht geregnet hatte.

Am liebsten war uns Kindern das Ernten. Was immer wir roh essen konnten, probierten wir natürlich erst einmal. Unser Garten kannte keine Chemie, deshalb wurden Erdbeeren, Möhren, Herbstrüben etc. mit der Schürze nur kurz abgewischt und – nach dem Motto „Dreck putzt den Magen“ – knirschend verspeist.

Gehen Sie mit diesem Buch auf eine Entdeckungsreise in die Sortenvielfalt der heimischen Gemüse, und finden Sie heraus, welch wunderbarer Genuss ein frischer Löwenzahnsalat, ein Stielmusgemüse oder ein Rüben-Risotto mit Limetten sind.

Ihre  
Gabriele Redden Rosenbaum

# WURZELN, RÜBEN, KNOLLEN

Die optisch unscheinbaren Knollen und Wurzeln gewinnen sicherlich keinen Schönheitswettbewerb; ihr wahrer Wert verbirgt sich in ihrem Inhalt und Geschmack, denn die Vertreter dieser Gemüsefamilie gehören zu den nahrhaftesten überhaupt.



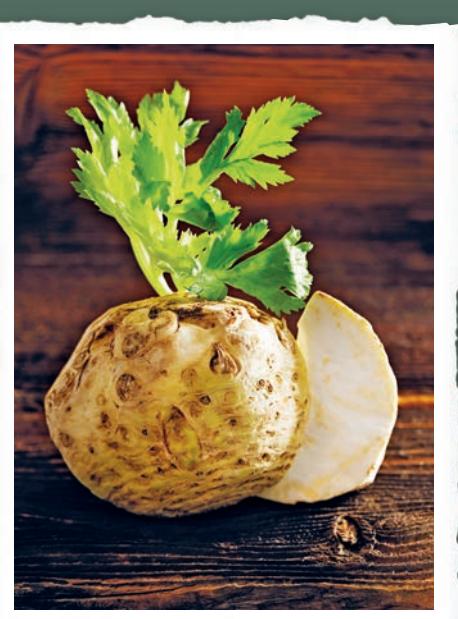
**WURZELN** wie **MÖHREN**, **PETERSILIENWURZELN** und **PASTINAKEN** sind miteinander verwandt und werden ähnlich verwendet. Petersilienwurzeln und Pastinaken sind weiß bis cremefarben und meist etwas dicker als Möhren. Geruch und Geschmack sind kräftig aromatisch, leicht nussig und erinnern an Petersilie und Möhre. Da sie Stärke und Zucker enthalten, eignen sie sich bestens für Saucen, Suppen, Pürees und Eintöpfe. Die fingerdicken Schwarzwurzeln gibt es auch mit weißer Schale. Sie haben ein milchig-weißes Fruchtfleisch und erinnern in Farbe und Geruch etwas an Spargel.

**TOPINAMBUR** ist bei uns weniger bekannt, aber äußerst vielseitig. Man kann ihn roh, gebraten, gedünstet, gekocht oder frittiert genießen. Mit der Sonnenblume verwandt, ist die Pflanze sehr dekorativ, die Knolle delikat und prägnant im Geschmack.

**STECK-** oder **KOHLRÜBEN** und **WEISSE RÜBEN** sind nahe verwandt. Steckrüben sind meist etwas größer und haben gelbes Fruchtfleisch. Ihr Geschmack ist etwas kräftiger und derber als der der weißen Rüben. Weiße Rüben sind rund oder länglich, ihr Fruchtfleisch ist weiß, während die Schale rötlich oder violett gefärbt sein kann. Ihr Aroma erinnert etwas an Rettiche. Die besonders kleinen, rundlichen Rüben aus dieser Familie sind als Teltower Rübchen oder Navets bekannt. Man kann sie roh oder gegart verzehren. Besonders gut schmecken sie mit Butter, Sahne und Muskatnuss als Püree, Gratin oder Eintopf zu einem herzhaften Schweinebraten.

Die **ROTE BETE** oder **ROTE RÜBE** war schon bei den alten Römern geschätzt. Zwischenzeitlich fristete sie mit ihrem leicht erdigen Geschmack ein Schattendasein als preiswerte, rustikale Beilage, doch diese Zeiten sind vorbei. Entdecken auch Sie die moderne Seite dieses Powergemüses: Es lässt sich nämlich auf neue und interessante Weise zubereiten und hilft gleichzeitig, die Immunkräfte des Körpers zu stärken.

Der **KNOLLENSELLERIE** gehört zu den beliebtesten Gemüsen der deutschen Küche. Die Knollen müssen großzügig geschält werden. Das Fruchtfleisch kann man roh verzehren, braten oder kochen. Geschätzt wird das kräftige Aroma in Suppen, Saucen und Salaten.



# PASTINAKEN-KÜRBIS-KLOPSE

Diese raffinierten vegetarischen Frikadellen passen als Beilage zu Salat und Gemüse, aber auch zu kurzgebratenem Fleisch oder Fisch.

## FÜR 4 PORTIONEN

300 g Pastinaken  
200 g Hokkaido-Kürbis  
(küchenfertig)  
2–3 cm Ingwer  
4 Eier  
40 g Parmesan oder Pecorino  
am Stück  
1 Prise Kurkuma- oder  
Currypulver  
1 Prise frisch geriebene  
Muskatnuss  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
2 EL Butterschmalz oder Öl

- 1 Die Pastinaken waschen und dünn schälen. Pastinaken und Kürbis fein raspeln und miteinander vermischen. Den Ingwer schälen, ebenso fein raspeln und zugeben.
- 2 Den Käse reiben. Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Käse, Kurkuma, Muskat, Salz, Pfeffer und die Pastinaken-Kürbis-Raspeln untermischen.
- 3 Das Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Masse mit einem Löffel in kleinen Portionen hineingeben und die Küchlein bei schwacher Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten.

## Kräuterdip

Zu den Küchlein passt dieser Dip ganz hervorragend:  
4 bis 5 EL gehackte frische Gartenkräuter (zum Beispiel Schnittlauch, Dill, Petersilie) in 300 g Sahnejoghurt einrühren und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.





# INDISCHE PASTINAKENSUPPE

Onkel Jakob war ein weit gereister Mann, der seiner Schwester, meiner Großmutter, die köstlichsten Sachen aus fernen Ländern mitbrachte. Auch den Curry samt Rezept. Sie machte häufig Gebrauch davon.

## FÜR 4 PORTIONEN

### FÜR DEN CURRY

- 1 gehäufter TL Koriander
- 1 gestrichener TL Kreuzkümmel
- 1 getrocknete Chilischote
- 1 gestrichener TL Kurkuma
- 1/4 TL Fenugreek  
(Bockshornklee)

### FÜR DIE SUPPE

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 2 Pastinaken
- 2 EL Butter, 1 EL Mehl
- 1 l Fleischfond
- 150 g Schlagsahne
- Salz
- 1 Bund Koriander oder Schnittlauch
- 1 kleiner Apfel oder 20 halbierte, kernlose Trauben

- 1 Alle Zutaten für den Curry in einem Mörser zerkleinern. Sie werden nicht alles für dieses Gericht brauchen, verschließen Sie den Rest in einem Glas und würzen Sie Linsengemüse oder Spinat damit.
- 2 Die Zwiebel und den Knoblauch für die Suppe pellen. Die Zwiebel würfeln und den Knoblauch in Scheiben schneiden. Ingwer und die Pastinaken schälen. Ingwer fein würfeln und die Pastinaken in Stücke schneiden.
- 3 Die Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Pastinaken zufügen. Zudecken und bei geringer Hitze 10 Minuten dünsten.
- 4 Das Mehl und 1 Esslöffel des Currys einstreuen und etwa 2 Minuten weiterdünsten, gelegentlich umrühren.
- 5 Nach und nach den Fleischfond zugießen und aufkochen lassen. Wenn die Pastinaken weich sind, das Gemüse im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren. Sahne zufügen und mit Salz abschmecken.
- 6 Koriander oder Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Koriander grob hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelfürtel in kleine Streifchen schneiden. Trauben oder Apfelstreifen mit dem gehackten Koriander oder mit Schnittlauchröllchen über die Suppe streuen.

### Fleischfond (für etwa 1½ Liter)

1 mittelgroße Zwiebel pellen und mit 2 Nelken spicken. 1 Möhre, 1 Petersilienwurzel und 1 Stück Selleriekralle putzen, waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden. 2 Esslöffel Öl erhitzen und 750 g Fleischknochen kräftig darin anbraten. Die Zwiebel, 1 Kräutersträußchen (jeweils 1 Stängel Petersilie, Thymian, Liebstöckel, Oregano und Bohnenkraut) und das Gemüse zufügen und 15 Minuten mitschmoren. Mit 2 Liter Wasser aufgießen und 2 Stunden lang bei geringer Hitze sieden lassen.