

Michaela Titz

Frühling, Sommer, Herbst
& KÜCHE

Saisonale
Rezepte mit
regionalen
Zutaten



Michaela Titz

Frühling, Sommer, Herbst
& KÜCHE



1. Auflage: März 2021

Veröffentlicht von Dachbuch Verlag GmbH, Wien

ISBN 978-3-903263-33-8

EPUB ISBN 978-3-903263-34-5

Copyright © 2021 Dachbuch Verlag GmbH, Wien

Alle Rechte vorbehalten

Texte, Rezepte und Zubereitung: Michaela Titz

Umschlagfoto: Michaela Titz

Fotografie: Michaela Titz, Miriam Mehlman (S. 2, S. 92, S. 126, S. 158, S. 170, S. 179, S. 187, S. 192)

Lektorat: Teresa Emich

Korrektorat: Nikolai Uzelac

Satz und Umschlaggestaltung: Daniel Uzelac

Druck und Bindearbeiten: Rotografika, Subotica

Printed in Serbia

Besuchen Sie uns im Internet

www.dachbuch.at

Besuchen Sie Michaela Titz im Internet

www.littlebee.at

Inhalt

Vorwort	7
Frühling	8
Sommer	37
Herbst	84
Winter	127
Basics	156
Die Autorin	193
Alle Rezepte	194
Register	196

*Mit Liebe kochen ist
Nahrung für die Seele*



Vorwort

Meine Geschichte rund um saisonales Obst und Gemüse beginnt eigentlich in meiner Kindheit, als meine Oma nur das gekocht hat, was es gerade zu kaufen gab. Südfrüchte und importierte Erdbeeren waren damals noch ein Luxusgut und nicht für alle verfügbar.

So habe ich schon als Kind gelernt, was saisonal und regional einzukaufen bedeutet und wie sich so die kreativsten Dinge auf den Tisch zaubern lassen.

Noch heute richte ich mich in meiner Speiseplanung nach dem vorhandenen Angebot. Früher vorwiegend mit Produkten aus Super- und Wochenmarkt, heute vermehrt durch Produkte aus meinem Gemüsegarten, den ich seit einigen Jahren bewirtschafte.

Durch die eigene Ernte und den vorhandenen Überschuss an Obst und Gemüse sind viele fruchtbare Ideen rund um die Verarbeitung von saisonalem Obst und Gemüse entstanden. Alles, was sich nicht frisch verwerten lässt, weil zu viel davon vorhanden ist, verarbeite ich zu haltbaren Produkten und fülle damit die Speisekammer für den Winter.

Dieses Buch richtet sich an alle, die gerne saisonal kochen und sich von der geschmacklichen Vielfalt regionaler Küche inspirieren lassen möchten. Sei es als Hobbygärtner oder einfach, um einmal was »Neues« auszuprobieren.

Lass auch du dich inspirieren!

Caprese-Tarte

Eine italienische Capreseplatte kennt jeder, Mozzarella und frische Tomaten sind einfach ein eingespieltes Duo. Aber auch gebacken, als warme Sommertarte aus dem Ofen, passt diese Köstlichkeit ganz wunderbar auf eine sommerliche Tafel.

ZUTATEN

CA. 45 MINUTEN

FÜR DEN TEIG

180 g Topfen
160 g Butter
180 g glattes Weizenmehl
½ TL Salz
Mehl für die Arbeitsfläche

FÜR DEN BELAG

5–6 mittelgroße Tomaten
2–3 Pkg Mozzarella
ein paar Löffel
Basilikum-Pesto
frisches Basilikum
zur Dekoration

ZUBEREITUNG

Die Zutaten für den Teig rasch in einer Schüssel vermengen und gut verkneten. Zu einer Kugel formen und im Kühlschrank für 10 Minuten rasten lassen. Der Teig lässt sich gekühlt einfacher verarbeiten.

Nach der Ruhezeit auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen, den Teig hineinlegen und bis über die Ränder nach oben ziehen.

Tomaten waschen und mit dem Mozzarella in dickere Scheiben schneiden. Den Tartebody damit abwechselnd auslegen und die Ränder am Ende darüber schlagen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft für 20 Minuten backen. Das Basilikum-Pesto auf der fertigen Caprese-Tarte verteilen und mit frischem Basilikum dekorieren.

— Tipp —

Der rohe Teig lässt sich, zu einer Rolle geformt, im Tiefkühler auf Vorrat einfrieren.





Die Autorin

Michaela Titz

Michaela ist 40 und lebt zusammen mit ihrem Mann, ihren drei Söhnen und ihrem Labrador am Stadtrand von Wien. Nach dem Bezug des Hauses vor zehn Jahren war sofort klar, dass der alte Obstbaumbestand erhalten bleiben soll und sie einen Gemüsegarten anlegen würde. Mit der ersten Ernte kamen auch schon viele Ideen zur Verarbeitung von Obst und Gemüse, die sich in kreativen Rezepten und Konservierungsvarianten für die Speisekammer wiederfinden.

Ihre Ideen sammelt Michaela auf ihrem Foodblog littlebee.at, außerdem schreibt sie für Magazine und entwickelt Rezepte für bekannte Marken.

Michaela ist engagierte Botschafterin von Zero Waste Austria und teilt ihr Wissen rund um NO Foodwaste in Vorträgen und Workshops.

Alle Rezepte

Frühling

- Bärlauch-Schupfnudeln mit frischem Dip und Salat
Kohlrabischnitzel mit Vogerlsalat
Schoko-Kirschkuchen vom Blech
Bärlauch-Schnecken
Veilchensirup
Mini-Pavlova mit pinkem Rhabarberkompott
Löwenzahn-Honig
Radieschen-Tzatziki
Spinat-Frischkäse-Taschen auf buntem Gartensalatbett
Holunderblüten-Torte

Sommer

- Sommerliche Palatschinken mit Marillenmarmelade
Marillen-Senf
Raspberry Cheesecake auf Schoko-Keks-Boden
Erbsenhummus
Erdbeer-Mohn-Knödel
Topfen-Brombeer-Kranz
Hollerkapern
Zucchini-Waffeln
French Toast Bowl mit frischen Früchten
Caprese-Tarte
Serviettenknödel aus altem Brot mit Zucchini-Tomaten-Ragout
Sommerlicher Brotsalat für 2 Personen

Topfen-Grieß-Auflauf 70

Paprika-Melanzani-Sugo 72

Kirsch-Galette 74

Zucchini-Naan-Brot mit Mohn 78

10 Erdbeer-Topfen-Torte 82

Herbst

- 20 Zwetschken-Crumble 86
24 Powidltascherl 88
26 Brokkoli-Burger 94
28 Pofesen 96
Kürbiskekse 98
30 Pasta mit Karottengrün-Pesto 100
34 Hollerkoch 104

Gefüllte Ofentomaten mit Couscous und Mangold 106

Zucchini-Mais-Puffer 108

Karfiolsuppe 110

Veggie-Bratensauce 112

38 Karfiol-Mangold-Gratin 114

40 Gefüllte Mini-Paprika mit Tomatensauce 118

Kohlrabi-Apfel-Salat 120

44 Süße Mohnnudeln aus Omas Küche 122

46 Amaranth-Kekse 124

48

52

54 Winter

58 Einkornreis-Porridge mit Früchten 128

60 Karfiol Wings 130

62 Apfel-Bananenbrot im Glas 132

64 Karottensuppe mit roten Linsen 134

68 Apfel-Ingwer-Smoothie 136

Zimtknoten mit Birnenmus	138	Brombeergelee	166
Mini-Quiche mit Karotte	142	Birnenmus einkochen	168
Rote-Rüben-Risotto	144	Sauerkraut mit Karotte - Vitaminbombe	
Karotten-Weckerl	146	für kalte Tage	172
Baozi Taschen	148	Honig-Senf-Gurken	176
Sauerrahm-Schmarren	150	Mixed Pickles	178
Sauerkraut-Flammkuchen	152	Tomatensauce Homemade	180
Mürbeteigkekse mit Brombeergelee	154	Pesto	182
		Bauernbrot Grundrezept	186
		Toastbrot	188
		Roggen-Dinkel-Weckerl mit Sesam	190

Basics

Apfelessig selbstgemacht	162
Bratapfelmarmelade	164