

Michaela Titz

Frühling, Sommer, Herbst
& KÜCHE

*Saisonale
Rezepte mit
regionalen
Zutaten*



Michaela Titz

Frühling, Sommer, Herbst
& KÜCHE



Dachbuch
Verlag



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 bewirtschaftete.

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 Küchen 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 Tarteboden 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](https://www.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	10
Kohlrabischnitzel mit Vogerlsalat	12
Schoko-Kirschkuchen vom Blech	16
Bärlauch-Schnecken	18
Veilchensirup	20
Mini-Pavlova mit pinkem Rhabarberkompott	24
Löwenzahn-Honig	26
Radieschen-Tzatziki	28
Spinat-Frischkäse-Taschen auf buntem Gartensalatbett	30
Holunderblüten-Torte	34

Sommer

Sommerliche Palatschinken mit Marillenmarmelade	38
Marillen-Senf	40
Raspberry Cheesecake auf Schoko-Keks-Boden	44
Erbsenhummus	46
Erdbeer-Mohn-Knödel	48
Topfen-Brombeer-Kranz	52
Hollerkapern	54
Zucchini-Waffeln	58
French Toast Bowl mit frischen Früchten	60
Caprese-Tarte	62
Serviettenknödel aus altem Brot mit Zucchini-Tomaten-Ragout	64
Sommerlicher Brotsalat für 2 Personen	68

Topfen-Grieß-Auflauf	70
Paprika-Melanzani-Sugo	72
Kirsch-Galette	74
Zucchini-Naan-Brot mit Mohn	78
Erdbeer-Topfen-Torte	82

Herbst

Zwetschken-Crumble	86
Powidltascherl	88
Brokkoli-Burger	94
Pofesen	96
Kürbisekese	98
Pasta mit Karottengrün-Pesto	100
Hollerkoch	104
Gefüllte Ofentomaten mit Couscous und Mangold	106
Zucchini-Mais-Puffer	108
Karfiolsuppe	110
Veggie-Bratensauce	112
Karfiol-Mangold-Gratin	114
Gefüllte Mini-Paprika mit Tomatensauce	118
Kohlrabi-Apfel-Salat	120
Süße Mohnnudeln aus Omas Küche	122
Amaranth-Kekse	124

Winter

Einkornreis-Porridge mit Früchten	128
Karfiol Wings	130
Apfel-Bananenbrot im Glas	132
Karottensuppe mit roten Linsen	134
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