

SIGRID SCHIMETZKY

Madam Rote Rübe

UND IHRE GENIALE LANDKÜCHE

VEGETARISCH
REGIONAL
SAISONAL
VOLLWERTIG

LANDEBEN

Inhalt

Vorwort	6
---------------	---

01 Salate sind allezeit cool 12

Schnittlauch-Eier-Salat	14
Mairübchensalat mit Gurke und Kräuter-Dressing	16
Lauwarmer grüner Spargelsalat mit Buchweizen und Honig-Senf-Dressing	18
Griechischer Möhrensalat mit Joghurt und Knoblauch	20
Grüner Bohnensalat mit Chili-Honig-Sauce	22
Zaziki-Gurken-Salat mit geröstetem Blumenkohl	24
Auberginen-Tomaten-Salat mit süßsaurem Honig-Dressing	26
Orientalischer Chinakohlsalat mit Granatapfel und Knusper-Kichererbsen	28
Weißkrautsalat mit Rosinen und Apfel-Meerrettich-Sauce	30
Bunter Rotkohlsalat mit Dinkel und Datteln	32
Honig: Süßes von der Biene	34

02 Eintopf tut Körper und Seele gut 36

Grüne Frühlingsuppe mit Grünkernklößchen	38
Eier-Curry mit roten Linsen und Gemüse	40
Cremige Zitronen-Kartoffel-Suppe mit Butterbohnen	42
Barbecue-One-Pot mit Süßkartoffeln und schwarzen Bohnen	44
Rote Bete-Gemüse-Eintopf mit Gerste und Knuspermix	46
Kartoffelgulasch mit Sauerkraut	48
Eingesalzenes Suppengrün: vom Garten direkt ins Glas	50

03 Selbstläufer aus der Landküche 52

Käse-Eierpfannkuchen mit Dinkelvollkorn	54
Haferpflanzlerl – die glückliche vegetarische Frikadelle	56
Pastinaken-Möhren-Curry mit Kartoffeln und Bärlauchpesto	58
Spitzkohl-Nudel-Pfanne	60
Gerösteter Blumenkohl auf Bandnudeln mit Zitronen-Knoblauch-Butter	62
Bohnen-Möhren-Pfanne mit Paprika in würziger Sauce	64
Spaghetti mit Pilzen in rauchig-cremiger Sauce	66
Warmer Kartoffelsalat mit Chinakohl und Sahne-Zwiebel-Sauce	68
Wirsingpalten in Gorgonzolasauce	70
Lust auf gesundes, frisches Gemüse	72

04 Power aus dem Ofen 74

Fächer-Ofenkartoffeln mit Kräuterquark	76
Ofengebackene Süßkartoffel mit knackfrischen Erbsen und Knoblauchdip	78
Zitronige Spargel-Quiche mit Bergkäse	80
Vollkorn-Zupfbrot mit Spinat-Artischocken-Füllung und Zitronenthymian	82
Ofengemüse vom Blech: Brokkoli mit Kichererbsen und Zitronendip	84
Möhren-Apfel-Galette mit Thymian	86
Vegetarische Brotbuletten in Currysauce Berliner Art	88
Mediterrane Vollkornbrötchen mit Käse zum Zupfen	90
Herzhafte Zwiebel-Käse-Schneckenudeln	92
Olivenpesto-Feta-Brotstangen	94
Ofenkartoffeln mit Pesto auf einem Grünkohlbeet	96
Scheiterhaufen mit Apfel	98
Die Kartoffel – eine tolle Knolle	100

05 So oder so: süßes Finale 102

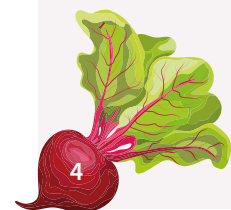
Maulwurfs-Vollkornkuchen mit Eierlikör	104
Rhabarber-Mohn-Vollkornkuchen mit Quark	106
Himbeer-Schmand-Kuchen mit Hirse	108
Beeren-Vollkornkuchen mit griechischem Joghurt	110
Karpatka – Brandteigtorte mit Hirsecreme	112
Kirsch-Vollkornkuchen mit Bienenstichdecke	114
Schokoladiger Buttermilchkuchen	116
Traditioneller Mirabellen-Vollkornkuchen	118

Zitronen-Zucchini-Vollkornkuchen mit Joghurtsahne	120
Blitzschneller Apfelmus-Streusel-Kuchen	122
Cremige Erdnussbällchen	124
Traumhaft fluffige Schneckenudeln mit schokoladiger Mandelfüllung	126
Dinkel – ein besonderes Getreide	128

06 Kleine Kraftgeber im Zeichen der Wanderlust 130

Käse-Dinkelvollkorn-Kekse mit Schnittlauch	132
Vollwertige Energiekugeln mit Aprikosen	134
Knusper-Parmesan-Tomaten-Knäckchen mit Rosmarin	136
Apfel-Dinkelvollkorn-Cookies mit Nüssen und Rosinen	138
Aprikose-Sanddorn-Fruchtschnitte	140
Alles in Butter?	142

Register	144
Impressum	2



So fing es an...

... weil Liebe immer noch durch den Magen geht ...

Lebhaft erinnere ich mich an die gemeinsamen Mahlzeiten im Kreis meiner Familie zurück. Wenn irgendwie möglich, versammelten wir uns alle miteinander auf der Eckbank in der Küche. Das war ein Schnattern beim Essen, wir tauschten uns über die Geschehnisse des Tages aus. Gleichzeitig lobten wir meine Mutter mit „Hmmmms“ und „Oooohs“. Milchreis mit Pfirsichen stellte sie auf den Tisch, Polenta mit Kirschkompott, Kartoffelpuffer mit Apfelmus und natürlich den Pfälzer Schales, den viele als Kartoffelpuffer kennen. Herrlich goldbraun und knusprig ist er aus der Pfanne direkt auf den Teller gewandert. Auch Blumenkohl in heller Sauce, Wirsing mit Kartoffelbrei und Gemüsesuppen standen regelmäßig auf dem Menüplan. Mir ist, als habe ich den Geschmack der einzelnen Gerichte noch immer auf der Zunge, den Duft in der Nase. Fleischgerichte gab es dagegen eher selten, meistens nur am Sonntag und in moderaten Portionen. Den Löwenanteil bekam stets der Vater ab, der am schwersten körperlich arbeitete.



*... für Herrn Rote Rübe –
kritischer Genießer der
ersten Stunde, offen für
(fast) alle kulinarischen
Experimente, Höhenflüge
und Versuchsbällons!*

Morgens und abends gab's Brot, abwechslungsreich belegt mit Käse, Honig, Marmelade und auch mal Wurst. Später wurde ein riesiger Steinbackofen angeschafft, und ab da gab es selbst gemachtes knuspriges Brot. Vorratshaltung wurde ganz groß geschrieben. Bis ins hohe Alter hat meine Mutter von Marmelade über Sirup bis zu den Essiggurken alles verwertet, eingekocht und für eine gesunde Ernährung genutzt.

Als Kind habe ich mich damit hervorgetan, dass ich, abgesehen von weißem Reis, alles mochte. Warum auch nicht? Gut gewürzt und schmackhaft zubereitet, machte meine Mutter jede Mahlzeit zu einem kulinarischen Erlebnis der besonderen Art, das unsere Geschmacksknospen verzauberte. Sie scheute keine Mühe, sie verwöhnte uns sogar mit Sahne gefüllten Brandteig-Schwänen zum Kaffee. Und wie wir da strahlten. Vor allem in der Weihnachtszeit ging es hoch her. Wir Kinder verbrachten die Tage in Duftwolken von Zimt, Gewürznelken, Orangen, Ingwer und Honig. Am liebsten würde ich heute noch das Aroma in einem gut verschlossenen Glas das ganze



roten, dunkelroten und fast schwarzen Kirschen, alles, was das Herz begehrt. Die alten Bäume legen sich wahrhaftig ins Zeug.

Obwohl der Kirschenanbau im Laufe der Zeit aufgegeben wurde, umrahmen heute noch Hunderte von alten Kirschenbäumen die dörfliche Umgebung. Zur Blütezeit trägt die Natur ihr weißes Hochzeitskleid, was mich stets erneut in Entzücken ausbrechen lässt. Überhaupt, viele grüne „Ecken“ verführen mich im ehemaligen Kirschenland abseits von jeglichem Trubel zum Wandern.

In einem ehemaligen Bauernhaus wohne ich mit Mann, Hund und Katze. Im Winter unterstützen zwei Holzöfen die normale Heizung, und jeder, der das Haus betritt, sagt überrascht: „Oh, wie wohlig warm.“ Einige Jahre teilten einige Hühner und ein stattlicher Hahn unser Leben, leider gackern und krähen sie nicht mehr. Nachdem der Fuchs mit seinem Nachwuchs ununterbrochen seine Kreise immer enger um sie zog, übergaben wir sie einer Bekannten, die ihren Hühnerbestand vergrößern wollte. Dort legen sie weiterhin fleißig ihre Eier.

Mit dem Landleben verknüpfe ich einen Keller, der mit reichlichen Vorräten gesegnet ist. Stets betrete und inspiziere ich ihn fröhlich mit einem Liedchen auf den Lippen und mit stolzgeschwellter Brust. Frei nach dem Vorbild der Witwe Bolte, für mich ein Leuchtturm nacheifernswerter Vorratshaltung.

Landleben bedeutet aber auch: Ich schaue den Gemüsepflänzchen im Garten beim Wachsen zu, suche nach duftenden Kräutern

in den Wiesen, nach Pilzen im Wald, bewundere Ziegen in ihrer bunten Vielfalt, esse pikanten Ziegenkäse und schaue unserem lustigen Hund beim Schnuppern in der stillen Natur zu.

Landleben und Landküche bedeuten das Mahlen der Getreidemühle, der Geruch von frisch gebackenem Brot und am Sonntagmorgen ein weich gekochtes Ei von glücklichen Hühnern auf dem Tisch. Und es bedeutet ein warmes kuscheliges Kaminfeuer, dessen harziges Holzaroma das Haus durchzieht, wenn ich von draußen aus der Natur hereinkomme. Das macht mich glücklich!

Meine bunte Landküche ...

Im Kirschenland nahm auch die Geschichte der Madam Rote Rübe Fahrt auf. Unter diesem Namen begann ich

im Dezember 2014 einen Food-Blog. Niemals hätte ich gedacht, dass solch ein Blog dermaßen Freude bereiten kann. Ich bin überzeugt, dass ich die Energie, die ich hier reinstecke, vor allem meinen Lesern zu verdanken habe. Liebevoller Rückmeldung, Unterstützung und tiefer gehende Fragen halfen mir, mich in meiner Ernährung weiterzuentwickeln und dabei gesünder und glücklicher durchs Leben zu gehen. Dafür ein großes Dankeschön an dieser Stelle.

„Wie bist du auf diesen rustikal geprägten Namen gekommen?“ werde ich häufig gefragt. Nun, bekannterweise ist eine Schippe Humor der rote Faden, der das Leben leichter macht. Genau den verkörpert für mich Pippilotta Viktualia Rollgardina Pfefferminz Efraimstochter Langstrumpf, die Kunstfigur von Astrid Lindgren. Pippilotta ist lustig, hat zwei rote abstehende Zöpfe und macht sich die Welt, wie sie ihr gefällt. Nachdem ich, wenn ich mich be-

sonders anstrengte, ebenfalls mit roten Wangen wie ein Feuermelder durch die Gegend laufe und zudem Rote Rüben sehr gerne esse, war der Name ziemlich naheliegend. Und ganz zum Schluss: Mein Vater nannte mich als Kind häufig mehr oder weniger ernsthaft „Madam“. Natürlich ohne „e“ zum Schluss, weil wir ja aus der Pfalz kommen.

Mehrere Gründe spielten eine Rolle für die Erstellung des Blogs. Erstens benötigte meine Leidenschaft für leckere Rezepte unbedingt einen Auslass und einen geordneten Rahmen. Dazu kamen zweitens die Lust am Schreiben und Fotografieren, drittens zahlreiche Kochlöffel-Erfahrungen als Hauswirtschaftsmeisterin, in Gastronomie und Ernährungskursen. An eine spezielle Erfahrung denke ich besonders gerne zurück: ein Praktikum in der Käseküche auf einem Demeter-Ziegenbauernhof. Natürlich fließen diese Eindrücke, einschließlich kulturellen Hintergrunds sowie Blicke über den Gartenzaun, mit hinein in die bunte Landküche und in den Blog Madam Rote Rübe. Als da wären: einfache Zutaten und natürliches Essen, mit Zutaten häufig frisch aus dem Garten, aufgepeppt mit so manchen Feinheiten. Ich mag die Einfachheit der traditionellen deutschen und natürlich Pfälzer Küche, die durch große regionale Vielseitigkeit geprägt ist. Allerdings lasse ich mich nicht gerne festlegen. Denn auch die Leichtigkeit der mediterranen Küche und die Aromavielfalt der asiatischen Küche liegen mir am Herzen. Und dieses Potpourri – vegetarisch und vollwertig ergänzt – lässt mir innerlich das Herz aufgehen. Ich bin überzeugt, dass eine ausgewogene Ernährung Voraussetzung für die körperliche Gesundheit ist. Obwohl



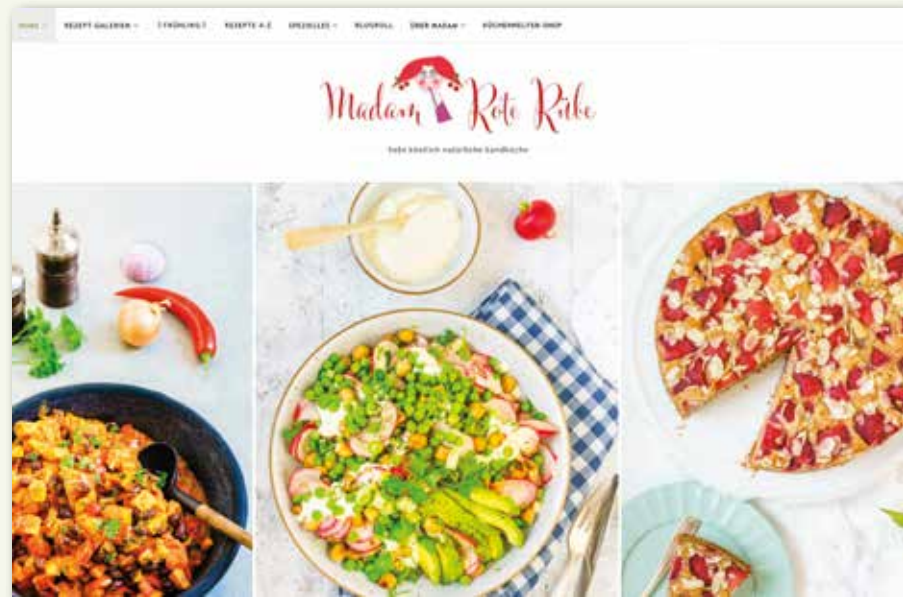
ich stets vorrangig vegetarische und vollwertige Gerichte in den Blog setze, weil sie mir besser schmecken, kommt auch bei uns ab und an Fleisch auf den Tisch. Es stammt vom Metzger unseres Vertrauens. Und dann genießen wir – auf diese Philosophie trifft der Leser in meinem Blog.

Die Zutaten: Schauen wir genauer hin

Backen mit natürlichen Zutaten wie Vollkornmehle, Butter und Honig gebe ich in den meisten meiner Rezepte den Vorzug. Und die saftigen, aromatischen Ergebnisse können sich sehen lassen. Schließlich mag niemand trockene Brötchen, fade Brote und Kuchen, die eine Staublunge verursachen. Viele Rezepte werden bei mir mit

reinem Vollkornmehl zubereitet, manche mit einem kleinen Anteil helleren Mehls. „Gemischt“ backe ich meistens für Besuch, da die Gäste vollwertige Kost nicht gewohnt sind.

Mit künstlichen Süßstoffen backe ich überhaupt nicht. Auch auf raffinierten Zucker verzichte ich weitestgehend, einige wenige Ausnahmen gibt es beispielsweise an Weihnachten. Das liegt daran, dass bei mir immer der Mensch mit seinem persönlichen Geschmacksvorlieben an erster Stelle steht. Ihn möchte ich da abholen, wo er sich auf seiner eigenen Wohlfühlskala befindet. Das heißt aber nicht, dass dies so bleiben muss. Mit viel Hingabe, Liebe und Geduld verändert sich jede Gewohnheit. Denn es geht hier nicht um Verzicht, sondern um ein Besinnen auf unsere Wurzeln. Achtsam mit uns, unserem Körper und unserer Nahrung umzugehen – das ist das Ziel meiner Landküche.



Auberginen-Tomaten-Salat

mit süßsaurem Honig-Dressing

Dieser Salat spricht alle Geschmacksnerven an, von süß bis sauer, von mild bis pikant. Gaumengenuss pur. Die absolute Krönung im Salataltag. Die gebratenen Auberginen in feinem Olivenöl sind herrlich sättigend, die Tomaten leicht und erfrischend. Dazu bestreuen wir ihn mit karamellisierten Sonnenblumenkernen. Die sind das Tüpfelchen auf dem i!

So geht's

- 1 Tomaten und Auberginen waschen und trocken tupfen. Den Stielansatz der Auberginen entfernen. Die Auberginen mit einem Messer längs in etwa 1–1,5 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und für etwa 20–30 Minuten entwässern lassen. Die Auberginen nehmen dadurch beim späteren Braten weniger Fett auf.
- 2 Fleischtomaten in Scheiben schneiden und die Platte, auf der später serviert wird, damit auslegen. Cocktailtomaten in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Zur Seite stellen.
- 3 Für das Dressing Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Essig mit Senf und Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl nach und nach unterrühren. Knoblauch und Kräuter untermischen.
- 4 Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten kleinen Pfanne rösten. Sobald sie Farbe angenommen haben, Honig, Paprika, Curry und 1 Prise Salz hinzufügen, gründlich vermischen und vom Herd nehmen. Auf einem Teller möglichst weit auseinander legen und auskühlen lassen.
- 5 Auberginenscheiben mit einem Küchentuch trocken tupfen und quer in 1 cm breite Streifen schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Hälfte der Auberginenstreifen bei hoher Hitze unter stetigem Wenden einige Minuten rundum scharf anbraten. Die zweite Partie genauso mit einem weiteren EL Olivenöl braten.
- 6 3 TL vom Dressing über die Fleischtomaten träufeln, diese mit Salz und Pfeffer zusätzlich würzen. Die noch lauwarmen Auberginenstreifen mit den Cocktailtomaten, Zwiebeln und Dressing gut vermischen und mittig auf die Platte zu den Fleischtomaten geben. Falls noch einige Sonnenblumenkerne aneinander kleben, zwischen den Fingerspitzen auseinanderreiben. Den Salat mit den Sonnenblumenkernen bestreuen und servieren.

Madam Rote Rübe meint:

Auberginen gewinnen normalerweise bei Herrn Rote Rübe keinen Blumentopf. Umso mehr freute es mich, als mein Salat wohlwollend abgenickt wurde. Kein Wunder, bei der Aromen-Vielfalt. Süß, sauer und pikant ist er eine Gaumenfreude, die nicht schwer im Magen liegt und an einem heißen Sommertag richtig gut ankommt.



ZUTATEN für 4 Personen

2 Auberginen
2 Fleischtomaten
150 g Cocktailtomaten
2 kleinere rote Zwiebeln
2 EL Olivenöl, kalt gepresst

Für das Dressing:

2 Knoblauchzehen
4 EL Balsamico bianco
2 gestrichene TL Senf
1,5 EL flüssiger milder Honig
2 EL Olivenöl, kalt gepresst
2 EL Petersilie, fein gehackt
1 EL Basilikum, fein geschnitten
½ EL Minze, fein geschnitten

Für die Sonnenblumenkerne:

4 EL Sonnenblumenkerne
2 TL milder Honig
1 Prise scharfer Paprika
½ TL Curry

Zum Würzen:

Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rote Bete-Gemüse-Eintopf

mit Gerste und Knuspermix

In diesem Gemüsetopf lassen wir die Rote Bete gleich dreimal hochleben, denn in Verbindung mit Gerste und Knuspermix ist sie nicht nur wärmend und nahrhaft. Auch geschmacklich und gesundheitlich ist sie kaum zu toppen. Sie ist buchstäblich für das echte Leben gemacht. Und die Kombination aus etwas geriebenem Parmesankäse und dem geknusperten Kernemix ist einfach genial!

Madam Rote Rübe meint:

Ich werte den Eintopf gern mit Gerste auf. Die ist im Handel allerdings schwer zu erhalten. Alternativ kann man Gerstengraupen verwenden. Die entstehen allerdings aus geschälten, geschliffenen und polierten Körnern. Wer im Bioladen fündig wird: Lediglich vier Stunden sollte man die Gerste einweichen, dann lassen wir sie direkt mit dem Gemüse zusammen köcheln.

So geht's

- 1 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Lauchstange putzen und in zarte Ringe schneiden. Sellerieknolle, Kartoffeln und Rote Bete dünn schälen bzw. Kartoffeln nur putzen und waschen, in kleine Würfel schneiden.
- 2 Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin ca. 3 Minuten unter Wenden andünsten. Klein geschnittenes Selleriegrün und Gerste hinzufügen, die Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze etwa 35 Minuten köcheln.
- 3 Währenddessen Kapern trocken tupfen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Kürbis- und Sonnenblumenkerne mit den Kapern unter Wenden kurz rösten und zur Seite stellen.
- 4 Suppe mit Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Ganz zum Schluss Petersilie unterziehen.
- 5 Gemüseeintopf mit Kernemix und Parmesan leicht bestreuen und servieren. Restlichen Kernemix und Parmesan in einer Schale dazu stellen, dann kann sich jeder bedienen.

Tipp:

Sie mögen keine Rote Bete? Dann können Sie stattdessen jederzeit auch Pastinaken oder Möhren verwenden. Einfach das, was Sie am liebsten mögen.



ZUTATEN für 4 Personen

1 Zwiebel (50 g)
 3 Knoblauchzehen
 1 Stück Ingwer, walnussgroß
 1 kleine Lauchstange
 100 g Sellerieknolle
 600 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
 600 g Rote Bete
 3 EL Olivenöl
 1 Zweig Selleriegrün
 125 g Gerste, 4 Stunden eingeweicht
 in 300 ml Wasser
 1 l Gemüsebrühe
 (2 EL eingesalzenes Suppengrün
 für Gemüsebrühe, Rezept S. 50)
 ½ Zitrone, der Saft
 2 TL Honig
 Meersalz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 1 EL Petersilie, fein gewiegt
 35 g Parmesan, fein gerieben

Für den Kernemix:

2 TL Kapern
 1 EL Olivenöl
 3 EL Sonnenblumenkerne
 1 EL Kürbiskerne



Selbstkäufer...

...aus der Landküche!

Meine Dauerbrenner sind eine Verbeugung vor der schmackhaftesten und schönsten Beilage der Welt: Gemüse in allen Farben und Formen. Kombiniert mit Vollkornnudeln und Haferpflanzlerl, aufgepeppt mit den Aromen von Ingwer, Knoblauch und Chili, lässt sich Gemüse in grandiose Hauptgerichte verwandeln. Je nach Saison und Geschmack können Sie die gesunden Zutaten natürlich variieren: Ersetzen Sie einfach den Wirsing durch Blumenkohl oder Möhren und schon bleibt die Saisonalität gewahrt. Die vorgestellten Saucen schmecken auch gut zu Kartoffeln, zu Graupen-Risotto oder Spätzle.

Zitronige Spargel-Quiche mit Bergkäse

Diese Quiche besitzt mediterrane Anklänge, denn Zitrone und Basilikum geben ihr Allerbestes im Zusammenspiel mit dem Spargel. Jeder Bissen ist mit köstlichen Aromen vollgepackt. Die Quiche passt zu vielen Gelegenheiten, als leichtes Mittagessen mit Salat ist sie mein absoluter Favorit. Allerdings stelle ich sie mir auch gut zum Osterbrunch oder für ein Abendessen mit netten Gästen vor.

Madam Rote Rübe meint:

Die zitronige Spargel-Quiche lässt sich kinderleicht vorbereiten: Der Teig kann hervorragend im Kühlschrank aufbewahrt, der Spargel fix und fertig gegart werden. Wenn jetzt auch schon die Sauce zusammen gemixt ist, geht alles ruckzuck. Durch die einfache Füllung backen wir diese Spargel-Quiche ohne Stress, schneiden sie zum Servieren nur noch in Stücke – der Genuss kann beginnen.

So geht's

- 1 Dinkelvollkornmehl, Magerquark, Butter, Ei und Salz zu einem glatten Teig verkneten und in Folie gewickelt 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
- 2 Eine tiefere 26er Quicheform mit Butter einfetten und den Boden mit Paniermehl bestreuen.
- 3 Den Spargel waschen, vom grünen Spargel nur den unteren Teil, der holzig ist, abschneiden. Den weißen Spargel ganz schälen, dicke Stangen längs halbieren. Den weißen Spargel in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten kochen, dann den grünen Spargel dazu geben und weitere 2–3 Minuten garen. Anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
- 4 Für den Belag Crème fraîche und Eier verrühren. Die klein gewürfelten getrockneten Tomaten, zerdrückten Weichkäse und geriebenen Bergkäse hinzufügen und unterrühren. Klein geschnittene Basilikumblätter und Zitronenschale dazugeben, verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 6 Den Teig gleichmäßig in die Form drücken und seitlich einen Rand hochziehen. Die Käsemasse darauf verteilen, dann den Spargel darauf anrichten und vorsichtig in die Käsemasse hineindrücken.
- 7 Die Spargelquiche im vorgeheizten Backofen ca. 50 Minuten goldbraun backen. Aus dem Backofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Mit einigen Zitronenzesten anrichten.



ZUTATEN für Quicheform Ø 26 cm / 4 Personen

Für den Teig:

250 g Dinkelvollkornmehl
120 g Magerquark
120 g zimmerwarme Butter
1 Ei
½ TL Meersalz

Für die Füllung:

500 g weißer Spargel
500 g grüner Spargel
300 g Schmand oder Crème fraîche
4 Eier
40 g getrocknete, marinierte Tomaten
50 g pikanter Weichkäse
100 g Bergkäse
½ Bund Basilikum
1 Bio-Zitrone, die Schale
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Sonstiges:

Butter und Paniermehl für die Form
einige Zitronenzesten

The background of the page is decorated with stylized illustrations of fruit. On the left, there are three light green apples with brown stems and leaves. On the right, there are several dark red cherries with green stems. The background is a mix of light pink, white, and dark red areas, with some abstract line art and small black dots scattered throughout.

So oder so süßes Finale

Setzen wir uns an den gedeckten Kaffeetisch und sorgen mit einem köstlichen Kuchenstück und vielleicht Kerzenschimmer für gute Laune. Abschalten, zur Ruhe kommen, farbenfroh und geschmackvoll genießen, so kommen Kuchenfans umfassend auf ihre Kosten. Wenn dann noch beste Zutaten wie Dinkelvollkornmehl und milder Honig sowie eine auf sie gründlich abgestimmte Zubereitung zusammenkommen, dann haben wir die optimale Voraussetzung dafür geschaffen, dass wir uns, unsere Lieben und unsere Gäste verzaubern.

Maulwurfs-Vollkornkuchen mit Eierlikör

Mit einem Kuchen, der aus Schokolade, Sahne und Banane gemixt wird, können Sie nichts falsch machen. Er ist ein Klassiker, der es viel zu selten auf unsere Kuchentafeln schafft. Er lässt sich nicht nur super einfach herstellen, obendrein ist er auch witzig und schmeckt genial gut.

So geht's

- 1 Den Backofen auf 165 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Diese Form der Hitzezufuhr ist empfehlenswert, denn sie trocknet den Boden nicht so stark aus wie Umluft. Die Springform einfetten und mit Semmelbrösel ausstreuen.
- 2 Für den Schokobiskuit 4 Eier mit Honig und heißem Wasser dickcremig aufschlagen. Dinkelvollkornmehl mit Backpulver und Kakaopulver vermischen, zu der Eiermasse geben und sehr locker mit dem Kochlöffel oder Teigspatel unterziehen. Ein Schneebesen ist dafür weniger geeignet.
- 3 Ganz zum Schluss die zerlassene Butter vorsichtig unterrühren.
- 4 Biskuitteig sofort in die Form füllen und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen. Mit Fingerdruck oder Stäbchenprobe feststellen, ob er fertig ist. Während des Backvorgangs nicht die Ofentür öffnen, damit der Biskuit nicht zusammenfällt.
- 5 Nach dem Herausnehmen den Kuchen wenige Minuten abkühlen lassen, dann den Rand der Backform entfernen, den Kuchenboden auf ein Gitter geben und völlig auskühlen lassen.
- 6 Nun wird der Boden so ausgehöhlt, dass nur 2 cm vom Rand des Kuchenbodens stehen bleiben. Diese Grenze sollte rundherum am besten mit einem Messereinschnitt markiert werden. Den restlichen Bereich etwa 1 cm tief mit einem Esslöffel herauschaben. Die Kuchenkrümel in eine Schüssel geben und feinkrümelig zerbröseln.
- 7 Für den Belag Sahne mit einem Handrührgerät auf höchster Stufe schlagen. Honig und Sahnesteif hinzufügen und weiter schlagen, bis die Sahne sehr steif ist. Schmand und die geraspelte Zartbitterschokolade vorsichtig unterrühren und die Creme kurz in den Kühlschrank stellen.
- 8 Die Bananen schälen, längs halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf den Kuchenboden legen. Eierlikör darüber träufeln. Die Creme darauf geben und mit einer Tortenpalette oder einem breiten Messer zu einem Hügel formen. Die Kuchenkrümel auf dem Hügel verteilen und leicht andrücken. Den Kuchen im Kühlschrank vor dem Servieren für mindestens 2 Stunden kühlen.

Madam Rote Rübe meint:

Selbst ungeübte Backfans können sich bedenkenlos an diesen Kuchen heranwagen! Der etwas festere Schokoladen-Biskuitteig lässt sich sehr gut klein bröseln und eignet sich für dieses Vorhaben perfekt. Dinkelvollkornmehl und Honig verleihen dem Teig einen herzhaften Geschmack. Das ist ein herrlicher Kontrast zur cremigen Schokosahne, der Banane und dem Eierlikör. Absolut traumhaft!



ZUTATEN für eine Springform Ø 26 cm

Für den Biskuitboden:

4 Eier
135 g milder Honig
4 EL heißes Wasser
200 g Dinkelvollkornmehl
2 TL Backpulver
40 g Back-Kakao
30 g zerlassene Butter

Für den Belag:

400 g Schlagsahne
1 EL milder Honig
3 Päckchen Sahnesteif
oder 2 TL Johannisbrotkernmehl
200 g Schmand oder Crème fraîche
85 g geraspelte Zartbitterschokolade
3 reife Bananen
4 EL Eierlikör, am besten selbst gemacht mit Honig

Sonstiges:

Butter und Vollkornbrösel für die Form

Dinkel – ein besonderes Getreide

Dinkel ist das bekanntestes Urgetreide aus der Gattung Weizen. Wer allergisch auf Weizenprodukte reagiert, findet in diesem Getreide häufig einen guten Ersatz. Das Korn steckt voller wichtiger Mineralstoffe und ist reich an Vitaminen.

Dinkel gehört zu den bespelzten Getreidesorten ohne Grannen. Die Schutzhülle, der Spelz, muss vor der weiteren Verarbeitung entfernt werden, damit man an die speisefähigen Dinkelkerne gelangt. Durch die Schutzhülle ist Dinkel ausgesprochen widerstandsfähig gegenüber Krankheiten und geschützt vor Vogelfraß und starken Frost. Sogar auf kargen Böden und bei rauerem Klima gedeiht er.

Die Dinkel-Renaissance

Dennoch erzielt die moderne Landwirtschaft mit dem unbespelzten und leichter zu verarbeitenden Weizen weit höhere Erträge, denn dieser spricht auf Kunstdünger besser an. Doch gerade deshalb erfährt der fast in Vergessenheit geratene Dinkel heute eine beispiellose Renaissance, die vor allem der Wiederentdeckung der Medizin der Hildegard von Bingen zu verdanken ist. Der bescheidene Dinkel eignet sich hervorragend für den Anbau ohne chemische Hilfsmittel. Die robuste und anspruchslose Pflanze gedeiht auch ohne Agrarchemie gut. Zudem schützen die fest verwachsenen Spelzen das Dinkelkorn vor Umweltgiften aus Luft und Regen.



Dinkel besitzt wie alle Getreidesorten einen ausgewogenen Nährstoffgehalt und eine hohe Nährstoffdichte. Das reife Korn bietet fast alle zum Leben notwendigen Nähr- und Vitalstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweiß, Fette, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente und im Vergleich zu Weizen schlummern in ihm viele mit einem höheren Gehalt. Deshalb steht auch Dinkel auf der Liste der Nahrungsmittel, welche die natürlichen Abwehrkräfte steigern, an erster Stelle.

Wertvolle Inhaltsstoffe

Wird das Korn möglichst ganz und unraffiniert verzehrt, bleiben seine wertvollen Nähr- und Vitalstoffe erhalten. Vorzugsweise mahlen wir das ganze Korn in der Getreidemühle direkt vor der Zubereitung. Insbesondere deshalb, weil der Keimling aus vielen Vitaminen und hochwertigen Fettsäuren besteht, die nach dem Vermahlen durch die Sauerstoffoxidation in den nächsten Wochen ranzig und bitter werden. Erwähnenswert sind auch die Randschichten mit ihren eiweißreichen und mineralstoffhaltigen Vitalstoffen sowie unverdaulichen Ballaststoffen, die unsere Darmtätigkeit anregen, Verdauungsprobleme lindern und sich

günstig auf den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel auswirken.

Die richtige Wassermenge

Dinkelvollkornmehl nimmt Wasser sehr viel schlechter als Weizen auf, und die Backwaren trocknen dadurch schneller aus. Abhilfe kann man auf folgende Weise schaffen: Man fügt einige Gramm Flohsamen dem Teig hinzu, denn diese binden viel Flüssigkeit. Zum anderen durch ein Mehlkochstück – dabei werden Mehl und Flüssigkeit im Verhältnis 1:5 unter Rühren als Mehlschwitze aufgekocht. Nach dem Verdicken kommt das Mehlkochstück abgekühlt mit in den Hauptteig. Dadurch erhalten wir ein wunderbar saftiges Gebäck. Falls Sie dagegen helles Mehl ersetzen wollen, benötigen Sie mehr Flüssigkeit, und zwar um etwa 10 bis 20 Prozent, da Vollkornmehl mehr Wasser bindet.

Verschiedene Teig-Varianten

Hefeteig: Beachtet werden sollte, dass der Hefeteig nicht zu warm sein sollte – eine Teigttemperatur von 22 °C genügt – und besonders schonend geknetet werden muss. Grundsätzlich gilt es die goldene Mitte zwischen zu viel und zu wenig zu finden, 10 Minuten genügen. Kneten wir zu viel, kann es passieren, dass er überknetet wird und kein zufriedenstellendes Volumen mehr aufbaut. Gerade Dinkel ist in dieser Hinsicht zimperlicher als Weizen. Ein gut durchgekneteter Teig ist elastisch und lässt sich merklich auseinanderziehen.

Strudel- und Rührteig: Dinkel vermahlt sich fein und weich und ist ausgezeichnet geeignet für Strudelteige. Wegen des zart nussigen Geschmacks denken viele, Nüsse seien in den Zutaten enthalten, wenn Rührteige mit Dinkelvollkornmehl verarbeitet werden.

Mürbteig: Vollkorn in Verbindung mit Mürbeteig wird meist als schwierig empfunden. Anstatt ihn mit dem Wellholz auszurollen, versuchen Sie es mal anders: Drücken Sie den relativ weichen Kneteteig sofort nach der Herstellung mit der Hand in die Backform und stellen Sie diese dann für 30 Minuten in den Kühlschrank.

Kochen mit Dinkel

Mit Dinkelkörnern besitzen wir eine feine Alternative zu Reis für Dinkel-Risotto. Zu Suppen, Eintöpfen, Salaten oder süßen Gerichten passen sie hervorragend. Oder wie wäre es, wenn Sie sie als Flocken einweichen und zum Frischkorngericht hinzufügen. Selbst Bratlinge profitieren von dem Klebergehalt des Dinkels und dessen besonders guten Quellfähigkeit. Eine Besonderheit ist dabei der Grünkern-Bratling: Grünkern ist unreif geernteter Dinkel im milchreifen Zustand und eine Spezialität. Die kleineren, etwas vertrocknet wirkenden Körner schmecken ausgesprochen würzig durch das Darren über einem Buchenholzfeuer. Davon bekommen sie ihren typischen Rauchgeschmack als beliebter Fleischersatz. Zum Backen ist Grünkern nicht geeignet, aber für pikante Sauce, Suppen und Brotaufstriche eine vorzügliche Wahl.

Tipps zum Backen mit Dinkelvollkornmehl

Durch seinen hohen Glutengehalt weist Dinkel im Herd gute Backeigenschaften auf und kann ohne weiteres Weizen ersetzen. Der Dinkelkleber hält besonders viel Luft im Brot- oder Hefeteig, wodurch das Gebäck lockerer wird als mit Weizenmehl. Bei der Verarbeitung von Dinkel sollte man Folgendes beachten:

- Ein Vorteig bewirkt beim Hefeteig, dass das Gebäck stabiler bleibt, bevor es in den Ofen geschoben wird. Der Vorteig kann mit einem Teil Mehl, Flüssigkeit und Hefe über mehrere Stunden geführt werden, sodass das Gebäck auch geschmacklich gewinnt.
- Vorzugsweise vermischen Sie das Vollkornmehl zuerst mit einer größeren Menge Flüssigkeit und lassen es für etwa 30 Minuten quellen. Durch die kurze Ruhephase bildet sich der Kleber während der Autolyse im Teig aus, ohne dass danach noch aufwendig geknetet werden muss.
- Behalten Sie einen Teil der vorgegebenen Flüssigkeitsmenge stets zurück und geben Sie sie beim Durchkneten erst nach und nach zu, bis Sie einen weichen und geschmeidigen Teig bekommen.

Wunderbar bunt ...

... und abwechslungsreich kommt die vegetarische

Landküche von Sigrid Schimetzky daher. Raffiniert, aber nicht abgehoben, deftig, aber leicht – solche Rezepte liegen ihr am Herzen. Testesser der ersten Stunde ist immer „Herr Rote Rübe“, dessen kritische Zunge es zu überzeugen gilt und dessen Repliken sie immer wieder mit einem Augenzwinkern einfließen lässt. Die als „Madam Rote Rübe“ bekannte Bloggerin greift dabei auf regionale und saisonale Zutaten zurück – Fleisch wird bei diesen Gerichten niemand vermissen. Egal ob knackiger Salat, deftiger Eintopf, aromatisch duftende Köstlichkeit aus dem Ofen oder Dessert: Hier wird der Bauch auf die angenehmste Weise gefüllt. Und zwar mit lauter gesunden Zutaten, die dank schonender Zubereitung ein Maximum an Vitaminen und Mineralstoffen enthalten.



Die Autorin

Sigrid Schimetzky ist vor allem durch ihren Blog „Madam Rote Rübe“ bekannt. Jeden Monat holen sich dort weit über 100 000 Besucher Inspiration zum Kochen und Backen. Die ausgebildete Hauswirtschaftsmeisterin war als Fachkraft für gesunde Ernährung an Schulen und in der Erwachsenenbildung aktiv. Das Thema „fleischlos essen“ geht sie nicht dogmatisch an; Madam Rote Rübe möchte alle für sich gewinnen, die einfach mal neue Gerichte ohne Fleisch ausprobieren wollen. Sie hat bereits zwei Bücher zu den Themen „Herbstliche Küche“ und „Kochen mit Ziegenkäse“ veröffentlicht.



9783840430596



9

783840

430596

LANDLEBEN

www.cadmos.de | www.avbuch.at

Madam  Rote Rübe

www.madamroteruebe.de