

Kathrin Salzwedel/Ramin Madani

Wurzelgemüse

Vegane und vegetarische Rezepte
für kalte Tage

Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2021 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs

Hergestellt in Lettland

ISBN 978-3-7995-1523-8

Inhalt

Vorwort — **6**

Saisonkalender — **8**

Rezepte

Basisrezepte — **11**

Rote Bete & Bunte Bete — **15**

Fenchel — **35**

Mairübe — **51**

Topinambur — **61**

Kartoffel — **73**

Süßkartoffel — **91**

Karotte — **107**

Kohlrabi — **125**

Rettich & Radieschen — **139**

Schwarzwurzel — **153**

Steckrübe — **163**

Knollensellerie — **177**

Petersilienwurzel — **191**

Pastinake — **201**

Zwiebel — **215**

Anhang

Glossar — **228**

Register — **230**

Dank — **232**

Die Autoren — **232**

VORWORT

In den letzten Jahren hat Gemüse – zu unserem Glück – einen noch höheren Stellenwert in unseren Köpfen und unserer Ernährung bekommen als früher. Unter anderem war dafür auch der von uns selbst angelegte Gemüsegarten ausschlaggebend.

In unseren Beeten haben Karotten, Kohlrabi, Grünkohl, Kräuter und Tomaten mittlerweile ihren festen Platz und bereichern so unseren natürlichen Speiseplan. Es gibt fast nichts Schöneres als knackiges, frisches und selbst gezogenes Gemüse aus guter und wohlriechender Erde zu ziehen, um damit ein leckeres Mahl zuzubereiten. Bei der Ernte wurde uns auch bewusst, welches Wissen benötigt wird, um gute und aromatische Produkte zu erzeugen: Welche Gemüsesorten harmonieren beim Anbau am besten miteinander, welchen Abstand benötigen sie, welche Art von Böden und welchen Standort brauchen die einzelnen Sorten und wann ist der womöglich beste Zeitpunkt der Aussaat? Misserfolge bleiben hierbei manchmal nicht aus und trotzdem ist es jedes Jahr wieder spannend und es bereitet uns große Freude zuzusehen, wie aus kleinen Pflänzchen stattliche Pflanzen werden.

Vor allem die Wurzel- und Knollengemüse haben es uns angetan, also alle Gemüsesorten, die (meist unter der Erde) eine Wurzel oder Knolle bilden, um darin Energie und Nährstoffe zu speichern. Diese Nährstoffe und ihre vielen geschmacklichen und gesundheitlichen Aspekte machen wir uns zunutze, wenn wir Wurzelgemüse für unsere Küche und unsere Ernährung verwenden. Gerade in den Wintermonaten ist Wurzel- und Knollengemüse ein flächendeckend und reichlich vorhandenes Gemüse.

Unsere Vorliebe für diese gesunden Gemüsesorten hat uns zu unserem Buch inspiriert, denn wir möchten sie euch ganz besonders ans Herz legen und euch leckere Rezepte für deren Verarbeitung an die Hand geben. Unsere Rezepte sind zum Teil Klassiker, wie beispielsweise Kartoffelbrei, Steckrübeneintopf und Rote-Bete-Salat, die wir neu interpretieren.

Neben den bekannten und beliebten Wurzelgemüsesorten wie Kartoffel, Karotte oder Kohlrabi, die zu Recht ganz oben auf der Beliebtheitsskala rangieren, möchten wir euch auch alte Sorten, die zum Glück heute wieder ihren Weg auf die Wochenmärkte und auf unsere Teller gefunden haben, aufzeigen und geschmacklich ansprechend präsentieren. Dies sind unter anderem Schwarzwurzeln, Mairüben und Topinambur – allesamt aromatische und gesunde Wurzelgemüsesorten. Diese Gemüsesorten waren in den letzten Jahrzehnten leider ein wenig in Vergessenheit geraten – zu Unrecht, wie wir finden.

Eine eventuelle Scheu bzw. Zurückhaltung vor der Verarbeitung dieser Produkte können wir euch mit unserem Buch sicherlich nehmen, indem wir aufzeigen, wie auch solche „exotisch“ anmutenden Gemüsesorten Eingang in unsere alltägliche Küche finden. Auch werdet ihr unter jeder Gemüsesorte Wissenswertes zu Aussaat, Ernte und Lagerung finden.

Und selbstverständlich wird wieder jedes Rezept mit schönen bunten Fotos untermauert und vor einer stilvollen Kulisse präsentiert.

Darüber hinaus findet ihr auf der nächsten Seite einen Saisonkalender der Anbau- / Erntezeiträume der verschiedenen Gemüsesorten. So habt ihr auch immer einen hervorragenden Überblick über die jeweiligen Verfügbarkeiten der einzelnen Sorten.

Ihr dürft also auch diesmal wieder gespannt sein!

Herzlichst
Ramin und Kathrin

Unsere Tipps für den Gemüseeinkauf

Gemüse, das wir nicht selbst anbauen, kaufen wir im Handel. Wir spazieren liebend gerne über Wochenmärkte und durch kleine Hofläden. Dabei achten wir besonders auf die Frische und die Regionalität der angebotenen Lebensmittel. Sie spielt eine entscheidende Rolle bei unserer Auswahl, ganz im Gegensatz zur Form oder der schier grenzenlosen Haltbarkeit. Das tun wir gerade auch im Hinblick auf oftmals zu lange und teilweise unnötige Transportwege der Waren. Biologische und nachhaltige Anbauweisen der regional ansässigen Landwirte können wir auf diese Weise ebenfalls mit unterstützen. Und das finden wird toll.

Frisches Gemüse ist in erster Linie Vertrauenssache. Allerdings kann man selbst auch einiges tun, um sicherzustellen, dass das Gemüse noch den größtmöglichen Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen hat: Richtig frisches Gemüse strotzt oft vor Spannkraft. Es ist intensiv in der Farbe und weist keine untypisch weichen Stellen auf. An der Schnittstelle, an der das Gemüse abgetrennt wurde, ist bei richtig frischem Gemüse noch Feuchtigkeit zu spüren. Unangenehme Gerüche, Fäulnis oder Schimmel können ein Hinweis auf falsche oder zu lange Lagerung sein.

Daher ist es beim Einkauf schön, wenn die Auslagefläche im Handel gut einzusehen ist und man die Ware sowohl mit den Augen als auch mit den Händen und der Nase begutachten darf. Das bedeutet also: Nicht nur mit fast allen Sinnen genießen, sondern auch einkaufen.



Einfache Gemüsepaste

Dieses simple wie äußerst nützliche Rezept ist quasi eine Art Konzentrat, aus dem sich in Kürze, unter Zugabe von heißem Wasser, eine köstliche Gemüsebrühe fertigen lässt. Tipp: Unbedingt ausprobieren!

100 g Karotten
100 g Petersilienwurzeln
100 g Selleriekolle
100 g Pastinaken
100 g Lauch
½ Bund frischer Liebstöckel
100 g Salz

Zubereitung

- 1) Die Karotten, die Petersilienwurzeln, die Selleriekolle und die Pastinaken schälen und würfeln.
- 2) Den Lauch putzen und klein schneiden. Den Liebstöckel grob hacken.
- 3) Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und zerkleinern. Die Gemüsepaste in ein heiß ausgespültes Glas geben und gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.
- 4) Bei Bedarf 1 TL Gemüsepaste mit 200–250 ml Wasser verwenden.

Tipps

Die Gemüsepaste hält sich bis zu 3 Monate im Kühlschrank. Wichtig ist, dass man die Paste immer mit einem sauberen Löffel entnimmt. Alternativ kann man die Paste auch in Eiswürfelformen einfrieren.



Fenchel mit Oliven

Diese leckere Beilage besticht durch ihre leichte Art. Sie ist gut bekömmlich und spielt mit den verschiedensten Aromen der mediterranen Küche. Auch einfach mit italienischem Weißbrot genossen ein Gedicht.

3 Fenchelknollen

3 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

5 Knoblauchzehen

60 ml Rotwein

100 g Cocktail-Tomaten

250 ml Gemüsebrühe (Rezept Seite 12)

25 g grüne Oliven

2 Zweige Thymian

1 Prise Zucker

Zitronenabrieb

Zubereitung

- 1) Von den Fenchelknollen die Enden und die Stängel abschneiden und dann die Knollen längs halbieren.
- 2) Das Öl in einem großen Topf oder einer Pfanne mit Deckel erhitzen und die Hälfte des Fenchels bei mittlerer Hitze von beiden Seiten schön bräunen. Salzen und pfeffern. Den Fenchel herausnehmen und mit den anderen Fenchelhälften ebenso verfahren. Wenn alle Fenchelhälften fertig sind, aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.
- 3) Den Knoblauch mit Schale zerdrücken und in den Topf gegeben, ggf. etwas Öl dazugeben und für 3–4 Minuten anbraten. Mit Rotwein ablöschen und aufkochen lassen.
- 4) Die Tomaten würfeln und mit der Brühe, den Oliven, dem Thymian und dem Zucker in den Topf geben. 1 Minute köcheln lassen, dann den Fenchel dazugeben. Abdecken und 20 Minuten köcheln lassen, bis der Fenchel weich ist. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Tipp:

Dazu passen Gemüsestampf, Kartoffel-Wedges, italienisches Weißbrot oder Wildreis.

Schwarzwurzel-Kartoffelauflauf

Auch für Aufläufe sind Schwarzwurzeln ideal geeignet. Ihr milder, bisweilen nussiger, weicher und buttriger Geschmack ergibt in Kombination mit weiteren guten Zutaten ein tolles Hauptgericht für Groß und Klein.

Auflauf

| | |
|--|--------------------------------------|
| 500 g Schwarzwurzeln | 5 TL Weizenmehl |
| 150 g Grünkohl | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln | frisch geriebene Muskatnuss |
| 1 Zwiebel | 300 ml Gemüsebrühe (Rezept Seite 12) |
| 1 EL Zitronensaft | 200 ml Milch |
| 4 EL Rapsöl | |

| |
|-----------------|
| 100 ml Weißwein |
| 80 g Hartkäse |
| 1 Eigelb |
| Meersalz |

Außerdem

| |
|------------------------------|
| Nitril-Handschuhe |
| 1 EL Zitronensaft oder Essig |

Zubereitung

- 1) In einer Schüssel kaltes Wasser mit 1 EL Zitronensaft oder Essig mischen. Die Schwarzwurzeln mit Handschuhen schälen und sofort in Essig- oder Zitronenwasser legen, damit sie sich nicht verfärben.
- 2) Den Grünkohl waschen, die Blätter von der Hauptblattader trennen und blanchieren. Danach ausdrücken, in Streifen schneiden und beiseitestellen. Die Kartoffeln und die Zwiebel schälen und in Scheiben/Ringe hobeln. Die Kartoffelscheiben abspülen und in kochendem Wasser ca. 10–15 Minuten vorkochen. Danach abgießen und ebenfalls beiseitestellen.
- 3) In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und der Zitronensaft dazugeben. Die Schwarzwurzeln in Scheiben schneiden, in das kochende Wasser geben und ca. 10 Minuten sanft garen. Dann abgießen und beiseitestellen.
- 4) In einem Topf das Öl erhitzen und dann das Mehl darin kurz anbraten, etwas Pfeffer und Muskatnussabrieb sowie die Gemüsebrühe dazugeben und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und die Milch, den Weißwein und die Zwiebelringe dazugeben. Nun den geriebenen Hartkäse unterrühren, bis er sich aufgelöst hat, und dann die Grünkohlstreifen dazugeben. Vom Herd nehmen und das Eigelb unterrühren. Mit Meersalz abschmecken und in einer geeigneten, feuerfesten Form das Gemüse und die Sauce vermischen.
- 5) Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 6) Den Auflauf abdecken und für ca. 40 Minuten backen. Danach die Abdeckung herunternehmen und nochmals für 10–20 Minuten knusprig backen. 5 Minuten stehen lassen und dann servieren.

