

*Marianne Kissel-Lesser, Werner Lesser, Dorothee und Klaus North*

# DAS SAISONGARTEN- KOCHBUCH



Synergia 

1. Auflage, 2012

Veröffentlicht im Synergia Verlag,

Erbacher Straße 107, 64287 Darmstadt,

[www.synergia-verlag.de](http://www.synergia-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten

Copyright 2012 by Synergia Verlag, Darmstadt

Fotos: Daria Höfler-Lai, Albrecht Haag und Andere

Illustrationen: Martina Hillemann

Umschlaggestaltung, Gestaltung und Satz: Lukas Laffter, FontFront.com, Darmstadt

Printed in EU

ISBN: 978-3-939272-63-2

*Marianne Kiesel-Lesser, Werner Lesser, Dorothee und Klaus North*

# **DAS SAISONGARTEN- KOCHBUCH**

**Synergia** 

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Herausgeber	Seite 6
Erläuterungen zur Verwendung des Kochbuchs	Seite 8
Gemüse-Lesezeichen im Kochbuch	Seite 10
Der Saisongarten auf dem Oberfeld	Seite 12
<b>Schnell und Einfach</b>	<b>Seite 15</b>
Portraits und Geschichten vom Feld I	Seite 42
<b>Vorspeisen, Suppen, Salate</b>	<b>Seite 45</b>
Kulinarische Erlebnisse auf dem Oberfeld	Seite 108

## **Hauptspeisen**

**Seite 111**

Portraits und Geschichten vom Feld II

Seite 178

## **Nachspeisen**

**Seite 181**

Gärtnern, Ernten, Kochen und Genießen

Seite 200

## **Haltbar machen und Konservieren**

**Seite 203**

Die Holzofen-Bäckerei auf dem Oberfeld

Seite 222

Register

Seite 224

Bildnachweis

Seite 228

Autorenportraits

Seite 230

# Vorwort der Herausgeber

„Was kann ich Leckeres mit Pastinaken zubereiten“? Oder: „wie machen wir die vielen Zucchini haltbar? Hast Du ein schnelles Rezept mit Mairübchen?“

... diese und viele weitere Fragen zur Verarbeitung der selbst angebauten Produkte regten uns an, ein Kochbuch als Gemeinschaftswerk der Saisongärtner entstehen zu lassen. Es ist das Ergebnis der Zusammenarbeit von vielen Menschen, die auf dem Oberfeld in Darmstadt für eine Saison einen Garten gepachtet haben. Die tolle Idee des Saisongartens hat uns dazu inspiriert, die eigenen Koch-Erfahrungen aufzuschreiben. Und dann viele Menschen in diesen Erfahrungsaustausch mit einzubeziehen.

Dieses Kochbuch soll allen Menschen, die gerne Gerichte mit frischem Gemüse essen, vielfältige Anregungen zum Kochen, Haltbarmachen und Genießen geben. Auch Vegetarier und Veganer kommen dabei auf ihre Kosten. Am meisten können davon natürlich diejenigen profitieren, die die Möglichkeit haben, selbst biologisch zu gärtnern.

Mehr als 30 verschiedene Gemüse einer Saison wollen in der Küche verarbeitet werden. In Zeiten, in denen Fertig- und Tiefkühlgerichte, Kantinenessen und Fast-Food den Ton angeben, gibt dieses Kochbuch viele Anregungen für einfache, schmackhafte und gesunde Zubereitungsarten.

Die Hauptrolle spielt dabei das frisch geerntete Gemüse. Wir haben Gerichte für alle Geschmacksrichtungen, aus den unterschiedlichsten Regionen und verschiedenen Herkunftsländern ausgesucht, probegekocht und natürlich mit Genuss verspeist. Bei Koch-Events im Saisongarten haben sich alle beteiligten Gärtnerinnen und Gärtner getroffen, ihre selbst zubereiteten Gerichte mitgebracht und gemeinsam verkostet.

Eine durchdachte Gliederung der Arbeitsschritte erleichtert das Nachkochen. Raum für eigene Kreativität wird durch die Angabe von Varianten gegeben. Rezepte ohne Autorenhinweis stammen aus der Rezeptsammlung der Herausgeber.

Als professionelle Fotografen waren Daria Höfler-Lai und Albrecht Haag an der Entstehung des Kochbuchs beteiligt. Wichtig war uns, dass bei den Fotos die echten Speisen, an realen Orten mit natürlichem Licht aufgenommen wurden. Und natürlich der Saisongarten in seinen vielen Perspektiven abgebildet wird. Auch die Herausgeber sowie andere Gärtnerinnen und Gärtner haben Fotos beige-steuert.

Die Illustrationen von Martina Hillemann zeigen bei jedem Rezept, welche Gemüseart hier hauptsächlich Verwendung findet. Mit diesen „Lesezeichen“, wird schon beim schnellen Durchblättern des Kochbuchs deutlich, wo ein Rezept zu dem Gemüse zu finden ist. Die Jahreszeiten sind durch farbliche Gestaltung der Rezepte gekennzeichnet.

Annette Wannemacher-Saals Interviews mit Saisongärtnern zeigen deren Motivation für biologisches Gärtnern. Sie lassen miterleben, was in einer Ernte-Saison so alles auf dem Feld passiert.

Dieses Kochbuch wäre aber unvollständig, wenn es nicht Einblicke in das vielfältige Geschehen auf dem Hofgut Oberfeld in Darmstadt geben würde. Hier wird Demeter-Landwirtschaft mit dem Anbau von Getreide und Gemüse betrieben. Es werden Rinder, Hühner und Gänse gehalten. In der Holzofenbäckerei wird handwerklich Brot gebacken.

Die selbst erzeugten und andere Bio-Produkte werden im Hofladen und Café mit viel Begeisterung verkauft. Für behinderte Menschen bietet das Haus Lebensweg Wohnung und sinnvolle Beschäftigung. Der Lernort Oberfeld vermittelt Kindern, wie ökologische Landwirtschaft funktioniert. Und die Saisongärtnerinnen und Gärtner haben die Möglichkeit, an vielen dieser Aktivitäten teilzuhaben.

Alle an diesem Buch Beteiligten haben auf eine Honorierung ihrer Beiträge verzichtet. Der Erlös dieses Kochbuchs kommt der Hofgut Oberfeld Landwirtschaft-AG zu Gute.

Die Unterstützung dieses Projektes dient damit auch dem Ziel der Erhaltung eines Stücks stadtnahen Natur- Kultur- und Lebensraums. Unser Dank gilt allen, die zum Gelingen dieses schönen Buch-Projektes beigetragen haben.

Freude am guten Essen, Spaß an der Verarbeitung von frischem Bio-Gemüse, Interesse am Gärtnern, Bereitschaft für Neues, Besinnung auf Altes und Bewährtes, wer sich dafür begeistern kann, wird in unserem Saisongarten-Kochbuch Anregungen dazu finden.

Viel Spaß beim Lesen, Kochen und Genießen wünschen

*Marianne Kissel-Lesser und Werner Lesser, Dorothee und Klaus North*



# Erläuterungen zur Verwendung des Kochbuchs

Unsere Rezepte sind nach Art der Gerichte eingeteilt. Innerhalb dieser Einteilungen sind sie nach den Jahreszeiten geordnet.

Der Frühling ist die Saison, in der die ersten Gartenfrüchte geerntet und gekocht werden. Jeder genießt jetzt die frischen Kräuter und die ersten Gemüse.

Im Sommer sind schon die meisten Gemüse reif. Die ausgewählten Speisen orientieren sich auch an den klimatischen Vorzügen dieser Jahreszeit und den langen Abenden, an denen leichte Gerichte besonders gut schmecken.

Der Herbst bietet einen ersten Vorgeschmack auf die kältere Jahreszeit. Zu ernten gibt es jetzt sehr viel, das Einkellern beginnt. Gekocht wird jetzt gerne etwas deftiger, warme Suppen und Aufläufe sind angesagt.

Im Winter gibt der Garten direkt nur noch wenig her. Spätestens im Dezember ist die Saisongarten-Saison zu Ende. Jetzt werden die Gemüse gekocht, die als Vorräte im Sommer und Herbst gelagert und zubereitet wurden. Und die Speisen, die uns in der dunklen Jahreszeit genügend Energie bereitstellen.

Die Rezepte sind für 4 Personen ausgelegt. Die entsprechenden Mengen sind Durchschnittswerte, Menschen mit höherem oder niedrigerem Nahrungsbedarf sollten da Zu- oder Abschläge machen. Bei den Vorspeisen ist zu beachten, dass wir davon ausgehen, dass zusätzlich eine Hauptspeise oder ein Nachtisch gegessen wird. Will man eine Vorspeise als Hauptspeise kochen, sollte man die Mengen erhöhen.

Frische Gemüse haben unterschiedliche Reifegrade, Feuchtigkeit und Größe. Daher können Abweichungen bei den angegebenen Koch- und Backzeiten auftreten.

Bei vielen Rezepten haben wir Varianten angegeben. Diese beziehen sich auf andere Gemüsearten (z. B. Spinat anstelle von Mangold verwenden) sowie auf Zubereitungen ohne Fleisch oder ohne alkoholische Zutaten.

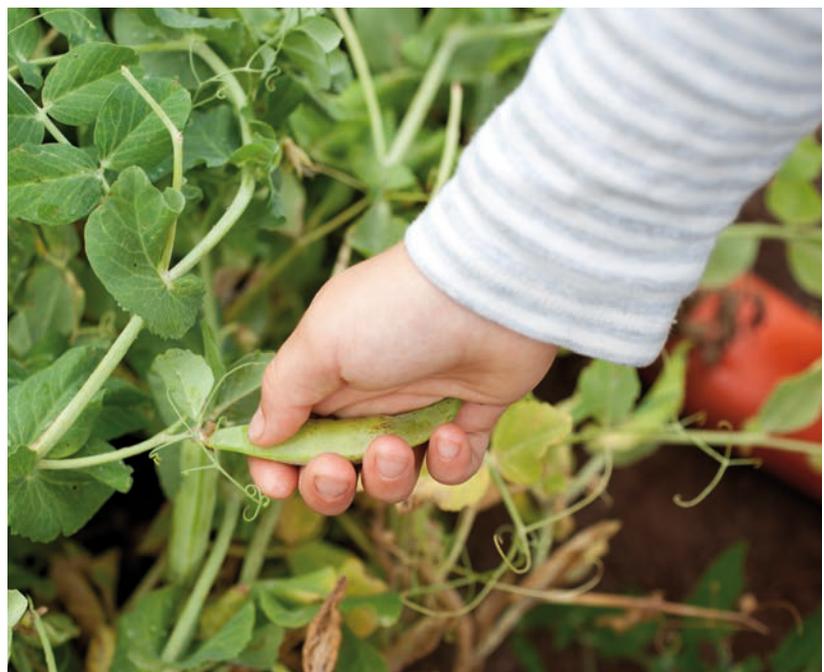
Bei Gerichten aus dem Backofen haben wir meistens mit Ober-/Unterhitze gebacken. Wenn mit Umluft gebacken wurde, ist es im Rezept vermerkt.

Bei Kuchen, Quiches und Tartes können 12 Stücke geschnitten werden.

Folgende Abkürzungen haben wir verwendet:

g	Gramm
kg	Kilogramm
ml	Milliliter
l	Liter
TL	Teelöffel
EL	Esslöffel
Pk	Packung
Msp	Messerspitze

Unsere Gemüse-Lesezeichen auf der nächsten Seite erleichtern die Suche. Bei jedem Rezept sind die wichtigsten Gemüse als Icon dargestellt.



# Gemüse-Lesezeichen im Kochbuch

Aubergine



Bohnen



Brokkoli



Feldsalat



Fenchel



Gemüsemix



Gewürze (Kräuter)



Gurke



Karotte



Kartoffel



Kohlrabi



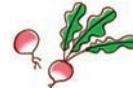
Kürbis



Lauch



Mairübchen



Mais



Mangold



Paprika



Pastinake



Petersilie  
(Petersilienwurzel)



Tomate



Radieschen



Weißkohl



Rettich



Wirsing



Rote Beete



Zucchini



Rotkohl



Zuckererbsen



Rucola



Zwiebel



Salat



Schwarzwurzel



Sellerie



# Der Saisongarten auf dem Oberfeld

Im Saisongarten auf dem Oberfeld in Darmstadt bereitet der Landwirt Jens Müller Cuendet den Boden für die Pflanzung vor, pflügt, düngt, sät und pflanzt 20 verschiedene Feldfrüchte mit dem Einsatz üblicher landwirtschaftlicher Technik.

Er hält die Demeter-Richtlinien für den biologisch-dynamischen Landbau ein. Das bedeutet z. B., dass mit Fruchtfolge und Gründüngung für die Fruchtbarkeit der Felder gesorgt wird. Auf chemisch-synthetische Dünge- und Pflanzenschutzmittel wird komplett verzichtet. Alle Samen und Jungpflanzen kommen aus Bio-Anbau, sie werden so angeordnet, dass Schädlingen und Krankheiten vorgebeugt wird. Das so vorbereitete große Feld teilt er in kleine Parzellen von 70 m<sup>2</sup> ein.

Die Saisongärtnerinnen und Saisongärtner pachten eine dieser Parzellen für eine Saison. Sie können auf einer darauf frei gehaltenen Fläche zusätzlich eigene Pflanzen anziehen und sind ab Mai für das Gießen, Unkraut jäten, Hacken und Ernten in ihren Gärten verantwortlich. Gießwasser liefert ein eigener Brunnen, Gartengeräte werden in einer Gartenhütte bereitgestellt. Fachlichen Rat gibt Jens Müller Cuendet in seiner wöchentlichen Sprechstunde im Saisongarten. Die Saison endet im Dezember, wenn die letzten Gemüsepflanzen geerntet werden können.

Charakteristisch für den Saisongarten ist die große Zahl unterschiedlicher Gemüse und Kräuter, die geerntet werden können. Bis zu 40 Arten und Sorten können neben- und nacheinander wachsen, mehr als 200 kg Bio-Gemüse können in einer Saison erfahrungsgemäß geerntet werden.

Die Idee stammt ursprünglich aus Österreich und wird dort seit Ende der 80er Jahre praktiziert. In Deutschland wurde im Jahr 1999 mit den ersten zwei GemüseSelbstErnte- Projekten auf der Staatsdomäne Frankenhäuser der Uni Kassel und im Grüngürtel von München begonnen. Die Münchner „Krautgärten“ sind damals mit 13 Parzellen gestartet. Heute wird dort an 17 Standorten auf 115 Parzellen gegärtet.

In vielen Regionen Deutschlands wurde das Konzept mit großem Erfolg übernommen. Es läuft z. B. unter den Namen „Erntezeit“ in Hamburg, „Bauerngärten“ in Berlin, „Gartenglück“ im Raum Köln, „Meine Ernte“ in Frankfurt, Wiesbaden und weiteren Städten. Das Handelshaus tegut unterstützt seit 2009 diese gute Idee mit der Initiative „tegut...Saisongarten“.

Die Saisongärten auf dem Oberfeld in Darmstadt wurden 2010 in Kooperation mit tegut erstmalig bepflanzt. Die 50 grünen Parzellen dort haben sich mittlerweile verdreifacht, bei weiter wachsendem Interesse an dieser Art des Ackerbaus.

Der enge Kontakt zur Natur am Rande der Großstadt, die vielen netten Mitgärtnerinnen und Mitgärtner, die man dort kennenlernt, die Ruhe und Erholung, die das Gärtnern dem gestressten Städter bietet und natürlich die leckeren Gerichte, die aus den frisch geernteten, biologisch angebauten Kräutern und Gemüsen gekocht werden, sind nur einige der vielen Gründe, warum die Begeisterung für das Saisongärtnern überall wächst.





Winter



Frühling



Sommer



Herbst

# *Schnell und Einfach*

*Frühling*

Seite 16

*Sommer*

Seite 22

*Herbst*

Seite 34

*Winter*

Seite 38

*Schnell und Einfach*

## Kräuterpesto



1 kleiner Strauß Rucola	Kräuter waschen, trocken klopfen.
50g Sonnenblumenkerne	auf schwacher Flamme leicht anrösten und abkühlen lassen.
1 Knoblauchzehe	schälen, zerquetschen und zusammen mit
1 kleinen Zwiebel, gewürfelt	in
etwas Olivenöl	andünsten.
2 EL Olivenöl	zugeben.
2 EL Wasser	zugeben. Mit
Salz und Pfeffer	abschmecken

### Fertigstellung

Alle Zutaten zusammen pürieren und abschmecken. Hält sich im Kühlschrank 3 - 4 Tage.

### Bemerkungen

Die Menge ist ausreichend für 500 g Nudeln.

### Varianten

Das Kräuterpesto kann je nach Jahreszeit und Ernte auch mit Bärlauch oder Basilikum hergestellt werden. Schmeckt alles lecker.

*Jutta Ungemach*

## Rührei mit Erbsen und Roquefort



Vorbereitung	
8 Eier	verquirlen und
o,1l Schlagsahne	unterrühren. Mit
Salz und Pfeffer	abschmecken.

Erbsen und Roquefort	
450g Erbsen mit Schoten	in
20g Butter	andünsten.
o,1l Wasser	dazugießen und so lange köcheln, bis das Wasser aufgesogen ist und die Erbsen weich sind. Mit

Salz und Pfeffer	abschmecken, Erbsen aus der Pfanne nehmen.
Wenig Butter	in einer Pfanne erhitzen,
50 - 100g Roquefort	in der Pfanne verteilen und schmelzen lassen.

### Fertigstellung

Eiermasse auf den geschmolzenen Roquefort geben, Erbsen unterheben und alles verrühren. Stocken lassen.

### Bemerkungen

Mit grünem Salat servieren.





Winter



Frühling



Sommer



Herbst

# Vorspeisen, Suppen, Salate

*Frühling*

Seite 46

*Sommer*

Seite 60

*Herbst*

Seite 86

*Winter*

Seite 100

## Bunter Salat vom Oberfeld



1 Kopfsalat	(oder 2 Hände voll Pflücksalat) waschen, vorsichtig trockenschütteln und kleinzupfen.
7 kleine Karotten	putzen und in dicke Scheiben schneiden.
6 Radieschen	ebenfalls putzen und in Scheiben schneiden.
½ rote Paprika	in Streifen schneiden.
½ Kohlrabi	(oder einen kleinen Kohlrabi) in Würfel schneiden.
3 Röschen Brokkoli	in kleine Röschen aufteilen.
1 junge Zwiebel	in Ringe schneiden.
Einige Borretschblätter	zum Garnieren
Einige Blütenblätter der Ringelblume	zum Garnieren

Dressing	
Salz und Pfeffer	mit
3 EL Sherry-Essig oder Zitronensaft	und
1 TL Honig	kräftig verrühren, anschließend
6 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl	und
1 TL Kürbiskernöl	zugeben.
1 TL Senf	nach Belieben zufügen. Das Dressing wird dadurch etwas pikanter.

### Fertigstellung

Gemüse/Salate auf Tellern anrichten, mit Dressing übergießen und mit Borretschblättern und Blütenblättern der Ringelblume garnieren.

### Bemerkungen

im Lauf des Gartenjahres müssen immer weniger Zutaten zugekauft werden. Es ist auch möglich diese durch aktuell reife Gemüse zu ersetzen oder wegzulassen.

### Familie Sieke





Herbst



Winter



Sommer



Frühling

# Hauptspeisen

*Frühling*

Seite 112

*Sommer*

Seite 128

*Herbst*

Seite 164

*Winter*

Seite 170

# Oma Mias Krautwickel (Haluschky)



300 g Milchreis oder Risottoreis	in warmes, gesalzenes Wasser geben und einweichen.
1 großen Weißkohl oder Wirsing	waschen, alte und unschöne Blätter entfernen. Strunk soweit heraus-schneiden bis die Blattstiele nicht mehr miteinander verbunden sind. Kohl mit Strunkloch nach oben in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben. Mit Deckel abdecken. Eine große Schüssel mit Eiswasser beiseite stellen. Nach wenigen Minuten Kohlblätter am Stiel mit einer Gabel abtrennen. Blatt sofort in Eiswasser legen. Die Blätter dürfen nur leicht angegart sein. Das überbleibende Kohl-innere mit den kleinen Blättern wird klein gehackt und beiseite gestellt. Von den blanchierten Kohlblättern die 5 größten beiseite stellen. Von den übrigen Blättern die dicken Teile des Blattkiels mit einem Messer abflachen. Stielseite bündig abschneiden.
reichlich Butter	in einer Pfanne erhitzen.
3 Zwiebeln	in kleine Würfel schneiden und mit
75 g gewürfeltem Dörrfleisch	in der Butter andünsten. Zum Schluss
Majoran	einrühren. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
	Den eingeweichten Reis abtropfen lassen und zusammen mit Zwiebeln, Dörrfleisch und
300 g gemischtem Hackfleisch	in eine Schüssel geben. Ordentlich

Salz und Pfeffer	dazugeben und gut durchkneten.
500 ml Gemüsebrühe	zubereiten.
500 ml Schmand	zum Servieren bereitstellen.

## Fertigstellung

Zum Rollen der Rouladen nimmt man etwas Füllung und wickelt diese entlang der natürlichen Blattkrümmung mit dem Stiel zuerst ein. Anschließend stopft man vorsichtig mit dem Finger die überstehenden Blattteile in die Roulade. So sollten sie alleine halten, wenn nicht, kann man mit einer Schnur nachhelfen.

Den Boden eines großen Topfes mit 3 großen Blättern und den klein geschnittenen Kohlresten auslegen. Darauf werden die Rouladen gestapelt. Zwischen und auf die Rouladen verteilt man den restlichen klein geschnittenen Kohl. 500 ml Gemüsebrühe zugießen und alles mit den restlichen 2 großen Blättern bedecken. Bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln. Fertige Rouladen mit ein paar Kohlschnipseln und viel Schmand servieren.

## Varianten

Statt Reis kann man auch gelbe oder rote Linsen nehmen. Die Füllung wird dadurch noch lockerer und bekommt durch die Linsen einen feinen Geschmack. In der vegetarischen Variante ersetzt man das Hackfleisch durch Tofu oder nimmt nur eine Linsen-Gemüse-Füllung. Kann auch mit Wirsing zubereitet werden. Dann sollte man die Blätter roh entfernen und nur kurz vorgaren.

## Moritz Mainusch



# Wirsing-Forellen-Tarte



Teig	
150 g Weizenmehl, Type 550	und
1 Ei	vermischen.
½ TL Salz	hinzufügen und
½ TL Backpulver	untermischen. Alle Zutaten zu einem Teig verkneten.
40 g Butter	Teig in Klarsichtfolie einschlagen und ½ Stunde kalt stellen.

Wirsing-Belag	
6 - 8 Wirsingblätter	waschen und kleinschneiden.
1 große Zwiebel	in
2 EL Öl	anbraten, Wirsing zufügen und alles ca. 20 Minuten weich dünsten, bei Bedarf Wasser zufügen. Abkühlen lassen.

2 Eier	mit
100 g Sahne	verquirlen.
½ TL Salz, Pfeffer nach Belieben	hinzufügen.
100 g geräuchertes Forellenfilet	in Stücke schneiden.
1 Bio-Zitrone	abwaschen, in Scheiben schneiden und vierteln.

## Fertigstellung

Eine Form (26 cm Durchmesser) einfetten. Den Teig ausrollen und darin so verteilen, dass ein ca. 2 cm hoher Rand entsteht. Den Wirsing-Belag auf dem Teig verteilen. Mit Forellenfilet und Zitronen-Vierteln belegen. Die Sahne- Eiermasse darüber gießen und ca. 30 Minuten bei 200 Grad backen.

# Mangold-Pilz-Pfanne



500 g frische Mischpilze	reinigen und in Stücke schneiden.
300 g Schnittmangold	waschen und in dünne Streifen schneiden.
Je 2 Zwiebeln und Knoblauchzehen	kleinhacken.
30 g Butter	in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze goldgelb anbraten. Pilzstücke in die Pfanne geben und 4 Minuten bei geschlossenem Pfannendeckel köcheln lassen. Dann die Schnittmangoldstreifen hinzufügen.

½ Zitrone	auspressen und 2 EL Zitronensaft hinzufügen, mit
Salz und Pfeffer	abschmecken. Weitere 4 Minuten köcheln lassen.
250 g Sahne	darübergießen und aufkochen lassen. Mit
Petersilie	verzieren.

## Bemerkungen:

Mit Nudeln oder Reis servieren.





Sommer



Herbst

# Nachspeisen

*Sommer*

Seite 182

*Herbst*

Seite 194

## Kürbiscreme orientalis



300 g entkernter Kürbis	je nach Kürbisart schälen und raspeln.
200 ml Sahne	hinzufügen und mit
100 ml Milch	und
120 g Zucker	mischen. Alles in einem offenen Topf 30 – 40 Minuten weich köcheln. Mit einem Pürierstab pürieren.
1 TL Gewürzmischung für Süßspeisen	bestehend aus Zimt, Sternanis, Koriander, Ingwer, Kardamon, Nelken, Bourbon-Vanille sowie
1 TL Zimt	und
1 EL Limoncello	hinzufügen.
100 g Mandeln	reiben und unterheben.

### Fertigstellung

In dekorative Portionsschälchen verteilen und kalt stellen. Mit Physalis (wächst im Saisongarten, wenn man es rechtzeitig sät bzw. pflanzt oder Glück hat und die Staude aus den Vorjahren wieder kommt) dekorieren.

### Bemerkungen

Mit einer Kugel Vanille- oder Zimteis servieren.

### Varianten

Statt des Limoncello kann man auch die abgeriebene Schale und 1 EL Saft einer Bio-Zitrone verwenden.

## Kürbistarte



300-400 g Blätterteig	nach Packungsanleitung verarbeiten. In eine gefettete Springform mit einem kleinen Teigrand flachdrücken.
450 g Kürbisfleisch	schälen, in Stücke schneiden und knapp mit
Ca. 400 ml Milch	bedecken. Ca. 20 Minuten weich köcheln, abgießen, abkühlen lassen, pürieren.
3 Eier	trennen, Eigelb mit
60 g Zucker	schaumig schlagen.
100 g Mandeln	reiben.
½ TL gemahlener Anis	Gewürze und Mandeln dazugeben, mit Ahornsirup

½ TL gemahlener Koriander	und abgekühlter Kürbismasse verwenden.
1 EL gemahlener Zimt	
5 EL Ahornsirup	
½ Bio-Zitrone	waschen, Schale abreiben, Saft in die Masse geben.
	3 Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben.

### Fertigstellung

Kürbismasse gleichmäßig auf dem Blätterteig verteilen und 30 – 40 Minuten bei 175 Grad Umluft backen.

### Bemerkungen

Dazu geschlagene Sahne oder Vanillesauce servieren.



*Frühling*



*Sommer*

*Herbst*



# *Haltbar machen und Konservieren*

*Frühling*

Seite 204

*Sommer*

Seite 208

*Herbst*

Seite 218

*Haltbar machen*

# Süßsaure Gurken eingeweckt



2 kg kleine Gurken	waschen und dicht in große Einmachgläser schichten.
½ l weißen Balsamico-Essig	mit
¾ l Wasser	und
150 g Zucker	sowie allen Gewürzen kurz aufkochen.
8 Wachholderbeeren	
5 Nelken	
2 Zimtstangen	
5 Ingwerscheiben	
abgeriebene Zitronenschale	
10 Pfefferkörner	
1 Messerspitze Chiliflocken	Jedes Einmachglas bis 3 cm unter den Rand mit dem Wasser-Essigsud befüllen. Die Gurken müssen vollständig bedeckt sein. Die Glasränder sauber abwischen, sterile (ausgekochte) Einmachgummis auf die Gläser legen und mit dazugehörigen Glasdeckeln und Klammern verschließen.

## Fertigstellung

Die Einmachgläser in ein mit Wasser gefülltes tiefes Backblech stellen. Das Blech in die unterste Schiene des Backofens schieben und bei 180 Grad ca. 20 – 30 Minuten in den Gläsern köcheln lassen. Die Kochzeit von ca. 20 -30 Minuten beginnt, wenn die Flüssigkeit in den Gläsern anfängt zu perlen.

Danach Gläser vorsichtig aus dem heißen Ofen nehmen und mit den Klammern abkühlen lassen, wodurch das Vakuum entsteht. Am nächsten Tag die Klammern lösen und Gläser beschriften.

## Bemerkungen

Die so eingeweckten Gurken sind mehrere Monate lagerungsfähig.

## Varianten

Auf diese Art lassen sich auch andere Gemüse z.B. Fenchel, Paprika, Rote Beete, Mais und Kürbis konservieren.



# Register

## Schnell und Einfach

Backtomaten	32
Feldsalat-Variationen	40
Gazpacho	30
Gebratener Fenchel	18
Gebratener Sellerie	38
Gemüsechips	32
Grüner Sommer Smoothie	26
Kalte Gurkensuppe mit Dill	28
Kohlrabi-Carpaccio	20
Kräuterpesto	16
Obst-Gemüse-Smoothie	36
Ofenfenchel	18
Paprika im Backofen	24
Paprika-Kaltschale mit Aprikosen	28
Rote Beete-Karotten-Smoothie	38
Rührei mit Erbsen und Roquefort	16
Schnelles Mangold-Gemüse	20

Schnelles Weißkohlgemüse	34
Wirsing mit Schafskäse	36
Ziegenkäse-Pesto	24
Zucchini-Puffer	22
Zucchini süß-sauer mit rotem Pfeffer	22
Zuckermais gekocht	34

## Vorspeisen, Suppen, Salate

Ausgebackene Zucchini Blüten	64
Blätterteig-Küchlein	76
Bohnensuppe nach Omas Art	74
Brokkoli-Salat	62
Bunter Salat vom Oberfeld	60
Caponata (süß-saures Gemüse)	82
Couscous-Salat	64
Fenchelgrün-Suppe	46
Fenchel mit Ziegenkäsetalern	56

Fenchel-Salat	66	Oberfeld-Taco	84
Frühlingssuppe aus Radieschenblättern und Melde	52	Pastinaken nach „morgenländischer Art“	86
Gefüllte Mairübchen (als Vorspeise)	50	Petersilienwurzelsuppe mit Pastinaken und Kartoffeln	106
Grüne Erbsensuppe	58	Reisnudelsalat mit Gurke und Rettich	68
Grüne Sauce	46	Rote-Beete-Carpaccio	96
Hühnersuppe mit Frühlingsgemüsen	54	Rote Bete-Rahmsuppe	100
Italienischer Bohnen-Salat	74	Rote Beete Salat	100
Kalte Karottencreme für warme Tage	84	Rotkohlsalat mit Walnuss und Schafkäse	94
Karottencreme-Suppe	86	Salat Niçoise	72
Karottensalat mit Pinienkernen	90	Schwarzwurzel-Salat	104
Karotten - Zucchini-Salat	88	Sizilianischer Fenchel-Orangensalat	98
Kartoffelsuppe	102	Spanischer Kartoffelsalat (Ensaladilla Rusa)	62
Kraut-Salat mit Paprika	94	Teigtäschlein mit Gemüse	78
Kohlrabi-Salat vietnamesisch	66	Tortellini-Tomaten-Salat	91
Kohlrabisuppe mit Vanille und Garnelen	48	Vincenzos sizilianischer (Holzkohlen-) Grillsalat	80
Kräuter im Teigmantel	52	Wirsing-Karotten-Salat	92
Lauchsalat mit Apfel und Ei	88	Zucchini-Flan	70
Mairübchen-Salat	50	Zwiebel-Petersiliensüppchen	106

## Hauptspeisen

Bohnen im Speckmantel	140	Malfatti - Mangoldgnocchi	124
Bohnen mit Lammfleisch	148	Mangold-Fenchel-Tarte	122
Brokkoli Bratlinge	144	Mangold-Kohlrabi-Lasagne	114
Brotsalat Oberfeld	136	Mangold-Pilz-Pfanne	166
Buchweizen-Crêpes mit Sommergemüse	156	Mangoldstrudel	121
Fettuccine mit Gemüse und Lachs	112	Massaman Gemüsecurry	162
Frühlingsgemüse aus dem Wok	120	Nudeln mit Auberginen (Pasta alla Norma)	158
Gans vom Oberfeld (für 8 – 10 Personen)	174	Nudelsalat mit Zucchini und Basilikum	130
Gefülltes Gemüse auf Tomatensauce	132	Ofenkartoffeln mit körnigem Frischkäse	150
Gefüllte Zucchini	164	Oma Mias Krautwickel (Haluschky)	176
Gemüsekekuchen	154	Orientalische Mangold-Pastete mit Schafskäse und Gehacktem	126
Gemüsekekuchen mit Schafskäse	141	Panierte Kohlrabi mit Orangenmousse	128
Grünkohl-Auflauf	172	Pasta mit Kürbis	168
Grüne Bohnen mit Räuchertofu	140	Pasta mit Sardinen und Fenchel (Pasta con le sarde)	118
Kartoffelgratins	173	Pizza Saisongarten	160
Kartoffeln im Backofen	148	Raclette mit Oberfeld-Zutaten	175
Krautfleckerl	169	Rahmzucchini nach Omis Art	138
Lauch-Risotto	170	Roter und weißer Reis mit Oberfeld-Allerlei	134
Linsen-Reis-Zucchini-Bratlinge	164	Rotkraut zur Gans vom Oberfeld	174
		Spaghetti mit Borretsch-Sauce	116

Schmorgurken mit Hackfleisch	142
Spanischer Kartoffelkuchen	142
Tagliatelle mit Erbsen und Schinken	130
Wirsing-Forellen-Tarte	166
Wirsing-Karotten-Salat	92
Zucchini-Kürbis-Gratin	150
Zucchini-Lasagne ohne Nudeln	146
Zucchini-Sauce (zu Pasta)	138
Zucchini-Spaghetti	152

## Nachspeisen

Apfelkuchen mit Kartoffelteig	194
Apfel-Zitronen-Karotten-Kuchen (vegan)	198
Basilikum-Sorbet	186
Karotten- Walnuss-Dessert	186
Kartoffelhörnchen	194
Kürbiscreme orientalisches	196
Kürbistarte	196
Kürbis Tarte mit Preiselbeeren	192

Zucchini-Baiser-Torte	188
Zucchini-Charlotte	182
Zucchinicrumble (Süße Nachspeise mit Zucchini)	184
Zucchinikuchen	184
Zucchini-Tarte	190

## Haltbar machen und Konservieren

Auberginencreme eingemacht	216
Holunderblütensekt	204
Holunderblütensirup	204
In Essig eingelegte grüne Bohnen	212
Lagern von Gemüse	220
Mairübchen Pickles: Milchsauer eingelegte Mairübchen	206
Sauerkraut	218
Süß-Sauer eingelegte Zucchini	210
Süßsaure Gurken eingeweckt	214
Zucchini-Chutney	213
Zucchini-Kartoffel-Suppe	208



Buch jetzt bestellen!  
Versandkostenfrei!

### Hunger?

Ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter: Jede Menge Rezepte mit frischesten Zutaten direkt aus dem Garten garantieren eine gesunde, abwechslungsreiche und vor allem leckere Küche!

*Marianne Kissel-Lesser, Werner Lesser, Dorothee und Klaus North*

## Das Saisongarten-Kochbuch

Synergia Verlag, 2012, 230 S., mit vielen farbigen Abbildungen,  
gebunden **20,00 €**

ISBN: 978-3-939272-63-2