



# GEMÜSE

Kochen mit den Jahreszeiten in 1-2 Portionen.

Dezentralen Performance:  
*Von Schüsseln, Tellern und Gemüse.*  
Mit Abbildungen aus der Fotoserie:  
*Schüsseln, zugedeckt.*

Text und Fotografie:  
Barbara Christin, 2023

10 Vorzugsexemplare inkl. ein Künstlerexemplar.

Serie *Schüsseln, zugedeckt* in einer Auflage von jeweils 5 Fotografien 32 x 45 cm  
inkl. 1 Künstlerexemplar, Fine Art Print auf Baryt-Papier.

Text, Fotografie, Layout: Barbara Christin

PDF als Vorabexemplar

[www.barbarachristin.net](http://www.barbarachristin.net)

Barbara Christin, 2023

# Inhalt

<b>Von Schüsseln, Tellern und Gemüse</b>	<b>7</b>
<b>Ein Kochbuch mit den Jahreszeiten</b>	<b>9</b>
<b>Küchenausstattung</b>	<b>11</b>
<b>Abschmecken und Würzen</b>	<b>12</b>
<b>Erntezeiten</b>	<b>19</b>
<b>Konservierung</b>	<b>19</b>
<b>Gemüsekalender</b>	<b>20</b>
<b>Zutaten</b>	<b>23</b>
<b>Legende, Abkürzungen und Glossar</b>	<b>35</b>
<b>Grundrezepte</b>	<b>37</b>
Salat-Dressings	<b>39</b>
Pesto	<b>41</b>
Dips und kalte Saucen	<b>44</b>
Saucen auf Basis einer Mehlschwitze	<b>49</b>
Frischkäse- und Quarkzubereitungen	<b>54</b>
Teig für Pizza, Fladenbrote, Ciabatta und Brötchen	<b>55</b>
Teig für frische Nudeln	<b>65</b>
Gemüsekekuchen nach Art einer Quiche	<b>66</b>
Kartoffelvarianten	<b>67</b>
<b>Die Wintermonate Dezember bis Februar</b>	<b>73</b>
Hülsenfrüchte	<b>75</b>
Kohl	<b>91</b>
Wurzelgemüse	<b>111</b>
Reis, Kartoffeln und Nudeln	<b>121</b>
Nudeln und Saucen	<b>129</b>
Pizza	<b>133</b>
Suppen	<b>135</b>
Feldsalat	<b>139</b>
Champignons	<b>141</b>
Porree	<b>145</b>

<b>Die Frühlingsmonate März bis Mai</b>	<b>149</b>
Wurzelgemüse	151
Blattgemüse	163
Blattsalat	175
Kohl	181
Buchweizen, Bulgur und Weichweizengrieß	195
Nudeln und Saucen	201
Pizza	205
Suppen	207
Gurken	211
<b>Die Sommermonate Juni bis August</b>	<b>215</b>
Hülsenfrüchte	217
Fruchtgemüse	237
Wurzelgemüse	253
Blattsalate	261
Blattgemüse	269
Kohl	279
Couscous, Bulgur und Hirse	289
Nudeln und Saucen	293
Pizza	298
Suppen	300
Pfifferlinge	303
<b>Die Herbstmonate September bis November</b>	<b>307</b>
Kürbis	309
Kohl	315
Wurzelgemüse	321
Nudeln und Saucen	329
<b>Rezeptübersicht</b>	<b>233</b>
<b>Rezeptverzeichnis</b>	<b>339</b>
<b>Anhang</b>	<b>345</b>
Über das Projekt	345
Vita	345
Ausstellungen	346
Disclaimer	348

# Von Schüsseln, Tellern und Gemüse

## Dezentrale Performance

Dieses Kochbuch ist der Aufruf zu einer dezentralen Performance, die Rezepte sind die Handlungsanleitungen. Miteinander kochen, nicht unbedingt zur gleichen Zeit und am gleichen Ort, aber mit einer gemeinsamen Idee von nachhaltigem und preiswertem Kochen, ist eine dezentrale Performance. Dreißig Minuten für die Zubereitung und wenige Zutaten reichen aus, um dabei sein zu können.

Mit Gemüse aus der Jahreszeit und Zutaten für 1-2 Personen sind die Rezepte so angelegt, dass ein nachhaltiger Einkauf möglich ist und nichts übrig bleiben muss. Auf ein Minimum an Zutaten reduziert, kann bei jedem Rezept nach Wunsch und Verfügbarkeit einiges dazu kommen.

Die Basis der Rezepte ist ohne Milch, Ei oder Fleisch angegeben, manchmal gehören jedoch Käse, Quark oder Joghurt dazu. Weil es oft auch ohne geht, sind alle zum Essen willkommen, egal ob sie vegan oder vegetarisch leben oder auch mal Fleisch, Fisch oder Eier essen möchten.

Die Rezepte sind ein Projekt zum algorithmischen Schreiben und folgen definierten Voraussetzungen. Die Rezeptnamen beziehen sich in der Regel auf eine Hauptzutat und sind so auch über ein Verzeichnis zu finden. Die Gemüse sind nach einem Saisonkalender organisiert. Gewürze, Kräuter und Öle sind als Zutaten in einem Pool definiert, der selbstverständlich nach Wunsch erweitert werden kann.

Die Rezepte vertreten keine Ernährungsphilosophie. Sie sind offen für Alle. Als Handlungsanleitungen für die dezentrale Performance verwenden sie immer wieder gleiche Handgriffe, die konsistent in allen Rezepten beschrieben werden. Informationen zur Herkunft der Gemüse und zur Zubereitung ergänzen den Rezeptteil.

Die Fotografien, mit denen der Rezeptteil strukturiert ist, sind aus der Serie *Schüsseln, zugedeckt*. Beim alltäglichen Hantieren in der Küche, beim Vorbereiten und Aufbewahren von Speisen finden Schüsseln, Deckel und Teller zusammen, die nie als einander ergänzende Objekte gemacht waren.

Wie die Schüsseln, Deckel und Teller zusammenpassen, bestimmen Durchmesser und Volumina, nicht das Dekor oder der eigentliche Verwendungszweck. Die Kombinationen ergeben sich und sind nur für den kurzen Gebrauch gedacht. Mit einem Konvolut aus Schüssel, Tellern und Topfdeckeln sind die Kombinationen im Gebrauch entstanden,

Der Aufwand beim Fotografieren im Studio bestand darin, die sinnfälligen Kombinationen durchzuspielen. Eine Auswahl von vierzehn Fotografien, die auch bei Kick-Off-Events zur dezentralen Performance gezeigt werden, sind Teil des Kochbuchs und geben vielleicht den Impuls, beim Selberkochen auf Frischhaltegeschirr zu verzichten.

Wir, meine Familie und ich, haben alle Rezepte und Varianten durchprobiert, um nur die Rezepte auszuwählen, die praxistauglich und schmackhaft sind. Selbst mit wenig geht viel. Vielen Dank an meine Familie und an alle, die mit dem Buch kochen werden.

Barbara Christin 2023



# Ein Kochbuch mit den Jahreszeiten

Frisches Gemüse ist ein Vergnügen. Natürlich ist im Sommer die Auswahl am größten: Tomaten, Paprika, Auberginen und Zucchini, Erbsen, Bohnen, Spinat und Kohlrabi, grüner Salat und junge Kartoffeln. Eine Vielzahl von Zutaten und Rezepten steht zur Verfügung. Und im Herbst? Dann geht es weiter. Für alle Jahreszeiten sind hier Hauptmahlzeiten, Beilagen und Zwischenmahlzeiten zu finden. Die Portionen passen für ein bis zwei Personen, je nach Appetit.

Zutaten für die Rezepte sind in jedem Laden zu bekommen. Die Zubereitung ist einfach und dauert nicht lange. Alle Grundrezepte sind ohne Milch, Ei oder Fleisch, manchmal gehören jedoch Käse, Quark oder Joghurt dazu. Weil es oft auch ohne geht, sind alle zum Essen willkommen, egal ob sie vegan oder vegetarisch leben oder auch mal Fleisch, Fisch oder Eier essen möchten. Farbige Markierungen helfen dabei, passende Rezepte zu finden.

Dieses Kochbuch ist wie ein Baukasten mit vielen Standardsteinen, die sich ganz verschieden stapeln lassen. Die Idee ist, mit wenigen Zutaten schmackhaft und gut zu kochen. Außerdem soll es schnell gehen und unkompliziert sein: Zutaten zusammensuchen, Gemüse putzen und schnippeln, anfangen und sehen, dass es gelingt. Allerdings: Einkaufen und Spülen gehören dazu. Fast Food, Mensa oder Kantine sind schneller...

Damit Kochen in den Alltag passt, lassen sich die meisten hier zusammengestellten Gerichte in maximal 30 Minuten zubereiten. Und wer selber kocht, kann selber wählen, was im Essen ist. Bei der Auswahl nach den Jahreszeiten ist das Einkaufen außerdem oft günstiger und auch nachhaltiger als bei einer impulsiven Auswahl aus dem Abgebot. Die Abwechslung ergibt sich mit der Lust, mal Dieses und mal Jenes auszuprobieren.

Für alle, die etwas mehr wissen wollen, gibt es jeweils eine kurze Beschreibungen zu den verwendeten Zutaten, ihrer Herkunft, der Erntezeit und einer geeigneten Lagerung zuhause. Eine Tabelle verschafft den schnellen Überblick. Um mit dem Kochen zu beginnen, ist nur wenig nötig. Und dann kann noch mehr dazu kommen, auf Wunsch auch viel mehr. Die Rezepte bieten Varianten an und schlagen vor, welche Beilagen passen.

# Küchenausstattung

Für eine gut funktionierende Küche, in der das Kochen Spaß macht, ist nicht viel nötig. Zwei Kochplatten, ein großer und ein kleiner Topf, dazu eine Bratpfanne mit Deckel reichen aus, um die meisten der folgenden Rezepte zuzubereiten. Dazu kommen einige Küchenmesser und ein Holzbrett, um die Zutaten vorzubereiten und ein Messbecher oder eine Küchenwaage. Die Grundausstattung passt auch in eine kleine Küche:

**2 kleine Töpfe**, um gleichzeitig z.B. Gemüse und Kartoffeln oder Nudeln und Sauce zubereiten zu können.

**1 großer Topf** für Suppen oder falls für mehrere Gäste gekocht wird.

**1 Pfanne mit Deckel**, am besten aus Gusseisen. Die ist zwar teurer als eine beschichtete Pfanne, hält aber Jahrzehnte lang und ist sehr pflegeleicht.

**1 feuerfeste Auflaufform** zum Überbacken und Backen.

**1 Salatschüssel**, in der auch mal Teig geknetet werden kann.

**1 Holzbrett** zum Schneiden und Hacken für Brot, Gemüse, Zwiebeln, Knoblauch, Obst und Kräuter. Achtung: Auf Holzbrettern nie Fleisch oder Fisch schneiden. Holz, feucht abgewischt und getrocknet, erfüllt alle Hygieneanforderungen, solange keine Salmonellen o. ä. vom Fleisch dazukommen. Sollten auf dem Holzbrett z. B. nach dem Hacken von Kräutern grüne Flecken sein, reicht es aus, das Brett eine Weile in die Sonne zu stellen. Die Sonne bleicht die Flecken.

**1 kleines Schälmesser**, am besten mit Holzgriff.

**1 großes Küchenmesser** zum Hacken und Schneiden, am besten ein Santoku-Messer. Das ist für Gemüse, Fleisch und Fisch geeignet.

**1 Sparschäler** für Kartoffeln, Karotten, Spargel etc.

**1 Knoblauchpresse**, bei der das Sieb mit der ausgepressten Zehe flach ausgeklappt oder herausgenommen werden kann, um es leicht reinigen zu können.

**1 feinmaschiges Sieb** zum Abgießen oder Waschen von Zutaten.

**1 Durchschlag**, um Nudeln abzugießen oder Salat zu zupfen und zu waschen.

**1 Holzkochlöffel**, weil nur Holz jede Temperatur und jeden Einsatzbereich aushält.

**1 Suppenkelle**

**1 Pfannenwender**

**1 Schneebesen**

**1 Küchenreibe** mit mehreren Reibeflächen, am besten aus einfachem Blech.

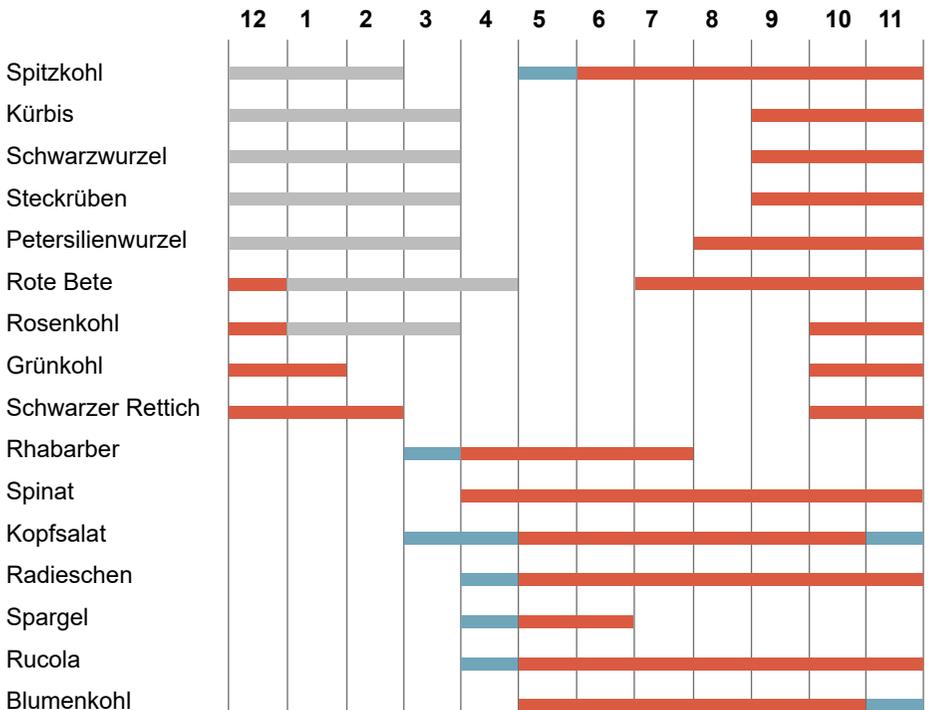
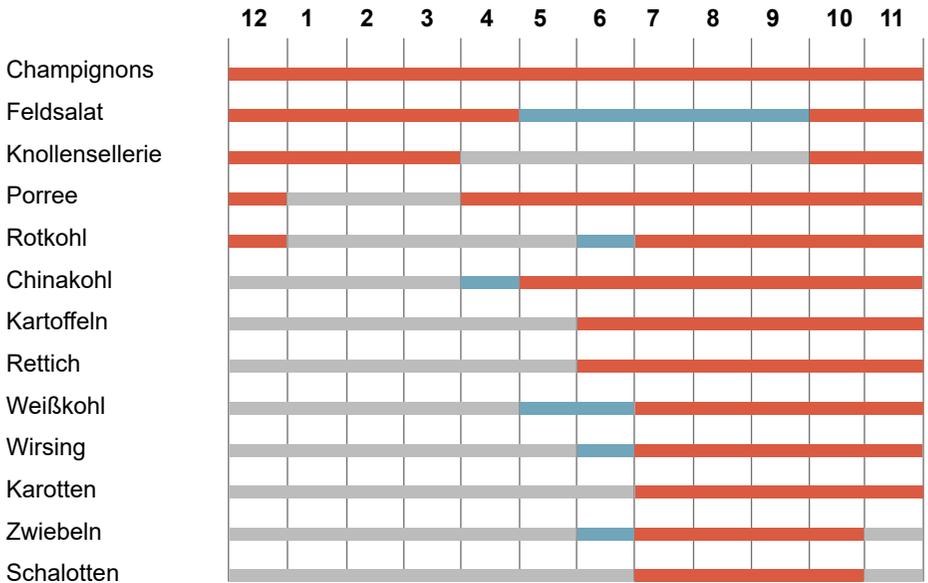
**1 Nudelholz**

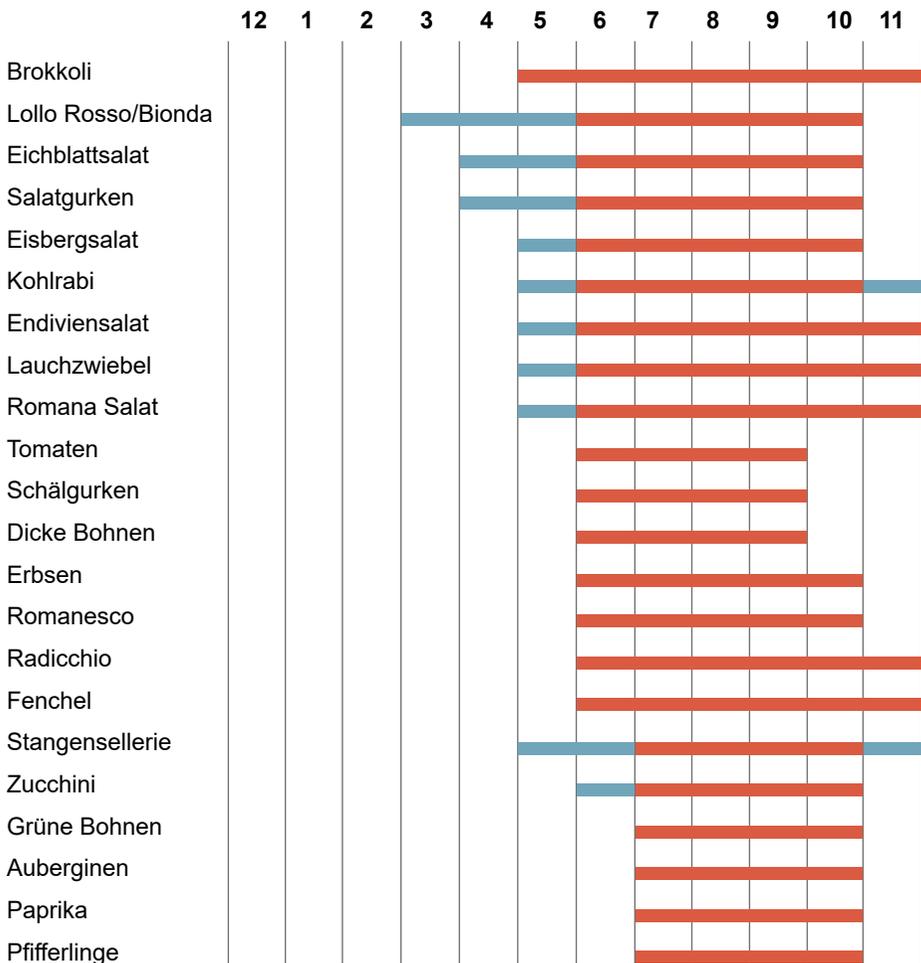
**1 Kartoffelstampfer** für Pürees und Suppen. Der Stampfer macht in den meisten Fällen einen elektrischen Pürrierstab überflüssig.

**1 Messbecher** oder eine Küchenwaage.

**Topflappen** oder ein Baumwolltuch, um heißes Geschirr anzufassen.

# Gemüsekalender





- oft auch aus regionalem Freilandanbau frisch verfügbar.
- aus geschütztem, oft auch regionalen Anbau, frisch verfügbar.
- durch Lagerung, oft auch aus regionalem Anbau, frisch verfügbar.

# Legende, Abkürzungen und Glossar

**Vegane Zutaten.**



**Vegetarische Zutaten.**



**Vegane Zutaten und vegetarische Variante.**



**Vegane Zutaten und Variante mit Fleisch.**



**Vegetarische Zutaten und Variante mit Fleisch.**



**Vegane Zutaten, vegetarische Variante und mit Fleisch.**



**TL** = Teelöffel

**EL** = Esslöffel

**Msp.** = Messerspitze

**Port.** = Portion

**l** = Liter

**ml** = Milliliter

**kl.** = klein

**g** = Gramm

**kochen;** Garen in kochender Flüssigkeit.

**dünsten;** mit etwas Flüssigkeit oder wenig Öl zugedeckt garen lassen.

**andünsten;** kurzes Dünsten mit etwas Öl oder im eigenen Saft bei höherer Temperatur.

**braten;** Bräunen und Garen mit wenig Öl bei höherer Temperatur.

**anbraten;** kurzes Bräunen bei höherer Temperatur.

**schmoren;** kurzes Bräunen mit wenig Öl, langsames Garen mit wenig Flüssigkeit.

**quellen;** Garen mit viel Flüssigkeit mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Temperatur.

**ankochen;** zum Kochen bringen.

**fortkochen;** bei geringerer Hitzezufuhr weiter kochen lassen.

**in der Nachwärme fertig garen;** ohne Hitzezufuhr auf dem Herd stehen lassen.

**blanchieren;** vorbereitetes Gemüse 3-5 min in kochendem Wasser angaren.

**angießen;** Flüssigkeit dazugeben.

**ablöschen;** nach dem Andünsten oder Anbraten Flüssigkeit dazugeben.

**ruhen lassen;** Teig stehen lassen und die Ruhezeit abwarten.

**ziehen lassen;** Salat stehen lassen bis die Aromen sich verteilt haben.



## Die Wintermonate Dezember bis Februar

Die Vegetationszeit in Mitteleuropa ist mit einigen Monaten sehr kurz und nicht alles, was wir an Gemüse schätzen, wächst im gemäßigten Klima. Deshalb wird vieles importiert. Das gilt auch für traditionelle Trockenkonserven wie Linsen und Bohnen. In den Wintermonaten beschränkt sich das Angebot an frischem, auch regional angebautem Gemüse fast ausschließlich auf verschiedene Kohlsorten, Feldsalat, Porree und Rote Bete. Dazu kommen gut lagerfähige und das ganze Jahr über erhältliche Zutaten wie Zwiebeln, Karotten und Kartoffeln.

Mit diesen wenigen Zutaten lässt sich den ganzen Winter über abwechslungsreich kochen. Wer möchte, kann den Speiseplan um Topinambur, Pastinaken oder Steckrüben erweitern, aber die sind nicht überall zu bekommen. Rezepte mit Schwarzwurzeln und Steckrüben sind im Kapitel zum Frühjahr zu finden, weil der Winter in der Küche länger dauert als im Kalender. Erst ab April kann Spinat und ab Mai der erste Spargel geerntet werden. Schwarzwurzeln mit ihrer sehr guten Lagerfähigkeit sind dann ein Ausblick auf Spargel und alles was in den folgenden Monaten sonst noch kommt.

Zu den Rezepten für den Winter gehören Salate, Suppen, Aufläufe und Gemüsezubereitungen, die als Beilage oder als eigene Mahlzeit zubereitet werden können. Pasta und Pizza passen je nach Zutaten immer. Vorschläge für Nudelsaucen und Pizzabeläge, die in die Jahreszeit gehören, bringen eine Anspielung auf wärmere Tage. Statt frischer Tomaten, gibt es Tomatenmark, getrocknete Tomaten oder andere Tomatenkonserven. Zum Kochen mit Paprika bietet sich Ajvar an, ein Paprikamus, das eingekocht im Glas zu bekommen ist. Gemüse einzukochen oder zu marinieren, war lange eine wichtige Methode, um Gemüse über die Erntezeit hinaus verfügbar zu haben.

Allen Rezepten ist gemeinsam, dass sie mit Zutaten aus der Saison zuzubereiten sind oder auf mariniertes Gemüse zurückgreifen. Bei den Rezepten mit Bohnen gibt es jeweils eine Alternative mit vorgegarten Bohnen aus der Dose. Der Aufwand soll in den Alltag passen. Es lohnt es sich aber, Hülsenfrüchte trotz der langen Einweich- und Kochzeiten selber zuzubereiten, denn der Geschmack ist dann feiner. Wenn die Kochzeit im Vordergrund steht, sind vorgegarte Konserven aber eine gute Wahl. Bei Vorbehalten hilft ein Blick auf die Zutatenliste. Oft sind den Konserven nur Salz und Wasser oder Öl und Kräuter zugesetzt.



## Hülsenfrüchte

Im Winter ist Gelegenheit, getrocknete Hülsenfrüchte zu nutzen. Sowohl Suppen als auch Salate und Pürees als Beilage lassen sich aus den verschiedenen Hülsenfrüchten zubereiten. Um die Garzeit zu verkürzen, sollten sie am besten über Nacht eingeweicht werden. Wer soweit nicht vorausplanen möchte, kann Hülsenfrüchte auch vorgegart bekommen.

### Linsen

Rote und gelbe Linsen sind am schnellsten zuzubereiten. Weil sie geschält sind, haben sie eine kurze Garzeit von 10-15 min. Grüne und schwarze Linsen brauchen etwa 45 min. Linsen werden vor dem Kochen bzw. Einweichen am besten in einem Sieb gewaschen, um kleine Steinchen oder Fremdsamen finden und aussortieren zu können, die bei der Verarbeitung und Verpackung nicht aufgefallen waren.

### Bohnen

Der Aufwand, Bohnen selber zuzubereiten, lohnt sich wegen des zarten, frischen Geschmacks, den vorgegarte Bohnen nicht haben. Wichtig ist, die Bohnen erst zu garen und dann zu salzen und zu würzen. Das Einweichwasser von roten Kidney Bohnen sollte abgossen und zum Garen durch frisches Wasser ersetzt werden, weil die Bohnen dann bekömmlicher sind.

### Erbsen

Wie bei Bohnen braucht die Zubereitung von Erbsen mit dem Einweichen über Nacht etwas Planung. Eine Alternative ohne Einweichzeit sind Schälerbsen. Vorgekocht sind grüne Erbsen zwar als Konserve in Dosen oder im Glas erhältlich, aber diese Erbsen haben einen typischen Geschmack, den nicht alle mögen. Tiefgekühlte grüne Erbsen sind dann die bessere Wahl.

### Kichererbsen

Kichererbsen sind mit den grünen Erbsen nicht verwandt. Die Saaten sind entweder getrocknet oder vorgegart zu bekommen. Kichererbsen aus Dose oder dem Glas werden vor der Zubereitung durch ein Sieb abgetropft und mit Wasser abgespült. Kicherebsen – und das gilt auch für Kichererbsenmehl – sollten nie roh verzehrt werden, weil ein enthaltenes giftiges Eiweiß erst beim Erhitzen zerstört wird.

## Linsensuppe aus roten Linsen

**20 min Zubereitungszeit**

**30 min Zubereitungszeit**

für die Varianten.

*Dazu schmeckt:*

**Fladenbrot.**

*Auf Wunsch:*

**Zitronensaft,**

**1 EL glatte Petersilie,  
gehackt**

*oder*

**1 TL frischer Koriander,  
gehackt/Koriander,  
getrocknet**

*oder*

**1 TL gehackte frische  
Minze/getrocknete Minze,  
zerrieben.**

*Varianten:*

**1 kl. Karotte**

*oder*

**1 kl. Karotte,**

**1 kl. Kartoffel,**

**1 EL Tomatenmark,**

**125 ml Wasser.**

Diese Suppe ist schnell zubereitet und kann als Hauptgericht oder als Vorsuppe serviert werden. Mit weiteren Zutaten wie frischen Tomaten und frischer Minze ist sie in der türkischen Küche beliebt.

**1 Knoblauchzehe**

**1 kl. Zwiebel**

**2 EL (Oliven-)Öl**

**125 g Rote Linsen**

**500 ml Wasser**

**1 TL Gemüsebrühe, instant**

**Salz und Pfeffer**

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Öl im Topf leicht andünsten, bis sie goldgelb sind. Die roten Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, zugeben und etwa 1 min mit dünsten, dabei rühren. Mit dem Wasser ablöschen und aufkochen. Dann 15 min köcheln lassen. Kurz vor Ende der Kochzeit die Instantbrühe zugeben. Wird die Suppe zu dick, Wasser nachgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Auf Wunsch:*

- Mit Zitronensaft abschmecken und mit gehackter Petersilie oder Koriander oder Minze bestreuen.

*Varianten:*

- Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit der gehackten Zwiebel und dem Knoblauch andünsten. Dann wie im Rezept fortfahren. Je nach Größe der Karottenwürfel liegt die Garzeit bei 15-20 min. Auf Wunsch abschmecken.
- Kartoffeln und Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit der gehackten Zwiebel und dem Knoblauch andünsten. Dann wie im Rezept fortfahren. Zum Ende der Garzeit mit Wasser angerührtes Tomatenmark, gesalzen und gepfeffert, unterrühren und kurz aufkochen. Auf Wunsch abschmecken.

# Rezeptübersicht

## Grundrezepte

### Salat-Dressings

- Vinaigrette aus Öl und Essig 39
- Zitronen-Dressing 40
- Joghurt-Dressing 40

### Pesto

- Pistou 41
- Pesto 42
- Pesto mit Tomaten 43

### Dips und kalte Saucen

- Tomatenketchup 44
- Cocktail-Sauce 44
- Joghurt-Sauce 45
- Mojo Verde 45
- Rote Linsen Dip 46
- Auberginen Dip 47
- Hummus aus Kichererbsenmehl 48

### Saucen auf Basis einer Mehlschwitze

- Helle Sauce 50
- Senfsauce 51
- Senfsauce, süß-sauer 52
- Senf-Honig-Sauce 52
- Käsesauce 53

### Frischkäse- und Quarkzubereitungen

- Körniger Frischkäse 54
- Kräuterquark 54

### Teig für Pizza, Fladenbrote, Ciabatta und Brötchen

- Pizzateig 56
- Pfannenpizza 57
- Weizentortillas aus der Pfanne 58
- Naan aus der Pfanne 59
- Pita aus der Pfanne 60
- Fladenbrot 61
- Ciabatta 62
- Frühstücksbrötchen 63
- Frühstückshörnchen 64

### Teig für frische Nudeln

- Nudeltaschen 65

### Gemüsekuchen nach Art einer Quiche

- Quiche-Teig 66

### Kartoffelvarianten

- Salzkartoffeln 67
- Pellkartoffeln 68
- Kartoffelpüree 68
- Bratkartoffeln aus gekochten Kartoffeln 69
- Bratkartoffeln aus rohen Kartoffeln 69
- Backofenkartoffeln 70
- Kartoffeln mit Käse überbacken 71

## Die Wintermonate Dezember bis Februar

### Hülsenfrüchte

- Linsensuppe aus roten Linsen 76
- Linsensuppe aus grünen Tellerlinsen 77
- Weißer Bohnen Salat 78
- Weißer Bohnen Suppe 79
- Chili mit roten Bohnen 80
- Burritos mit Mais und roten Bohnen 82
- Erbsenpüree aus tiefgekühlten Erbsen 84
- Erbsensuppe aus tiefgekühlten Erbsen 85
- Erbsensuppe aus getrockneten Erbsen 86
- Erbsenpüree aus getrockneten Erbsen 87
- Kichererbsensuppe 88
- Pfannkuchen aus Kichererbsenmehl 89
- Falafel aus Kichererbsenmehl 90

### Kohl

- Chinakohlsuppe 92
- Chinakohlgemüse 93
- Chinakohlsalat 95
- Rosenkohlgemüse 96
- Rosenkohleintopf 97
- Rosenkohlsalat 98
- Grünkohlgemüse 99

Grünkohleintopf 100  
Grünkohlsalat 101  
Rotkohlgemüse 102  
Rotkohlsalat 103  
Rotkohlsuppe 104  
Wirsinggemüse 105  
Wirsingentopf 106  
Wirsing mit Pasta 107  
Weißkohleintopf 108

Krautsalat aus gedünstetem Weißkohl 109  
Krautsalat 110

### **Wurzelgemüse**

Karottengemüse 112  
Karotten-Kartoffel-Püree 113  
Karotten-Orangen-Suppe 114  
Karottensalat 115  
Sellerieschnitzel 116  
Selleriesuppe 117  
Selleriepüree 118  
Rote Bete Salat mit Zwiebeln 118  
Rote Bete Salat mit roten Linsen 119  
Rote Bete mit Pesto 120

### **Reis, Kartoffeln und Nudeln**

Djuvec Reis 122  
Reissalat 123  
Risotto und Risi Bisi 124  
Kartoffelaufbau 126  
Kartoffelpuffer 127  
Kartoffelsalat 128

### **Nudeln und Saucen**

Nudelsauce mit Tomate und Zwiebel 129  
Nudelsauce mit Parmesan und Petersilie 130  
Nudelsauce mit Knoblauch und Öl 130  
Nudelaufbau 131  
Nudelsalat mit getrockneten Tomaten 132

### **Pizza**

Pizza mit Mozzarella 133  
Pizza mit Zwiebeln und Kapern 134  
Pizza mit Champignons 134

### **Suppen**

Zwiebelsuppe 135  
Gemüsesuppe 136  
Tomatensuppe 137  
Nudelsuppe 138

### **Feldsalat**

Feldsalat mit Zwiebeln 139  
Feldsalat mit Champignons 140  
Feldsalatpesto 140

### **Champignons**

Champignons mit Zwiebeln 141  
Champignonsuppe 142  
Champignonsalat 143  
Champignons in Öl und Essig 144

### **Porree**

Porreesalat 145  
Porreegemüse 146  
Porreesuppe 147

## **Die Frühlingsmonate März bis Mai**

### **Wurzelgemüse**

Steckrübensuppe 152  
Steckrübengemüse 153  
Steckrüben im Ofen gebacken 153  
Schwarzwurzelgemüse 154  
Schwarzwurzel-suppe 155  
Schwarzwurzel-suppe mit Brühe 156  
Schwarzwurzel-salat 157  
Petersilienwurzelgemüse 158  
Petersilienwurzel-püree 158  
Petersilienwurzel-pfanne 159  
Karottenpfanne 160  
Radieschensalat mit Gurke 161  
Radieschen mit Salz 162

### **Blattgemüse**

Spargelstangen 164  
Spargelsuppe 165  
Spargelsuppe mit Brühe 166  
Spargel in Kräutersauce 167  
Spargelsalat 168

Spinatgemüse 169  
Spinatsalat 170  
Spinat-Kartoffel-Püree 171  
Rhabarber-Erdbeer-Kompott 172  
Rhabarber Chutney 173  
Rhabarber Crumble 174

### **Blattsalat**

Blattsalat mit weißem Spargel 176  
Blattsalat mit Rhabarber 177  
Blattsalat mit Radieschen 178  
Blattsalat mit Champignons 179  
Blattsalat mit Löwenzahn 180

### **Kohl**

Blumenkohlgemüse 182  
Blumenkohlsalat 182  
Blumenkohl-Rohkostsalat 183  
Brokkoligemüse 184  
Brokkoli-Kartoffel-Pfanne 185  
Brokkolisalat 186  
Spitzkohlgemüse 188  
Spitzkohlsuppe 189  
Spitzkohlsalat 190  
Spitzkohlsalat mit Gurke 191  
Kohlrabigemüse 192  
Kohlrabisuppe 193  
Kohlrabischnitzel 194

### **Buchweizen, Bulgur und Weichweizengrieß**

Buchweizengemüse 196  
Buchweizen-Bratlinge 197  
Bulgur mit Tomatenmark 198  
Bulgursalat 198  
Grießbrei aus Weichweizen 199  
Grießbratlinge aus Weichweizen 200

### **Nudeln und Saucen**

Nudelsauce mit grünem Spargel 201  
Nudelsauce mit Spinat 202  
Nudelsauce mit Brokkoli 202  
Nudelsauce mit Champignons 203  
Nudelsalat mit Spinat 204

### **Pizza**

Pizza mit Spinat und Feta 205  
Pizza mit Rucola 206  
Pizza mit Brokkoli 206

### **Suppen**

Frühlingsuppe 207  
Rote Bete Suppe 208  
Spinatsuppe mit roten Linsen 209  
Kartoffelsuppe 210

### **Gurken**

Gurkensalat 211  
Gurken-Schmorgemüse 212  
Gurkensuppe 213

## **Die Sommermonate Juni bis August**

### **Hülsenfrüchte**

Erbsengemüse 218  
Erbsensalat 219  
Erbsenpüree aus geschälten Erbsen 220  
Grüne Bohnen Gemüse 221  
Grüne Bohnen Salat 222  
Grüne Bohnen Suppe 223  
Dicke Bohnen Gemüse 224  
Dicke Bohnen Pfanne 225  
Dicke Bohnen Salat 226  
Dicke Bohnen Suppe 227  
Schwarze Bohnen mit Reis 228  
Schwarze Bohnen Chili 229  
Schwarze Bohnen Suppe 230  
Linsensuppe aus roten Linsen mit Tomate 231  
Linsensalat aus roten Linsen mit Fenchel 232  
Kichererbsen-Gemüse-Suppe 233  
Kichererbsencurry 234  
Kichererbsensalat 236

### **Fruchtgemüse**

Tomaten-Gemüsepfanne 238  
Tomaten mit Feta gebacken 239  
Tomatensalat 240  
Paprikagemüse 241  
Paprika, gefüllt 242

Auberginenragout 243  
Auberginen-Tomaten-Gemüse 244  
Auberginenscheiben mit Joghurt 245  
Auberginensalat 246  
Zucchini in Tomatensauce 247  
ZucchiniGemüse 248  
ZucchiniSalat 248  
Gurkengemüse 249  
Gurken-Fenchel-Gemüse 250  
Gurkensalat mit Tomate und Paprika 251  
Gurken-Dip 252

### **Wurzelgemüse**

Kartoffeldrillinge 254  
Karotten mit Honigdressing 255  
Karotten-Zucchini-Puffer 256  
Karotten, glasiert 257  
Rote Bete Gemüse 258  
Rote Bete-Spinat Salat 259  
Rote Bete Rohkostsalat 260

### **Blattsalate**

Romana Salat 262  
Romana, geschmort 263  
Radicchio mit Kartoffeln 264  
Radicchio Salat 266  
Rucola Salat mit Tomaten 267  
Rucola Pesto 268

### **Blattgemüse**

Spinat-Tomaten-Pfanne 270  
Spinat-Tomaten-Gratin 271  
Spinat-Tomaten-Salat 272  
StangensellerieGemüse 273  
StangensellerieSalat 274  
Stangensellerie-Sticks 275  
Fenchelgemüse 276  
Fenchel, gebacken 277  
Fenchelsalat 278

### **Kohl**

Kohlrabigemüse mit Karotte 280  
Kohlrabisalat 281

Kohlrabi-Fenchel-Salat 282  
Romanesco Gemüse 283  
Romanesco Salat 284  
Romanesco Pfanne 285  
Chinakohl-Paprika-Gemüse 286  
Chinakohlpfanne 287  
Chinakohl-Gemüse-Salat 288

### **Couscous, Bulgur und Hirse**

Couscous-Salat 290  
Bulgur-Petersilien-Salat 291  
Hirse-Salat 292

### **Nudeln und Saucen**

Nudelsauce mit Zucchini 293  
Nudelsauce mit frischen Tomaten 294  
Nudelsauce mit Erbsen 295  
Nudelsauce mit Auberginen 296  
Bami Goreng 297

### **Pizza**

Pizza mit Tomaten und Zwiebeln 298  
Pizza mit Auberginen 299  
Pizza mit Paprika und Zwiebeln 299

### **Suppen**

Tomateneintopf 300  
Karotten-Fenchel-Suppe 301  
Chinakohlsuppe mit Gemüse 302

### **Pfifferlinge**

Pfifferlinge mit Kräutern 303  
Pfifferlinge auf Weißbrot 304  
Pfifferlingsalat 305

## **Die Herbstmonate September bis November**

### **Kürbis**

Kürbissuppe 310  
Kürbisspalten 311  
Kürbis-Kartoffel-Gulasch 312  
Kürbiscurry 313  
Kürbispüree 314

### **Kohl**

Rosenkohl-Tomaten-Gemüse 316

Rosenkohlpüree 317  
Rosenkohlpfanne 318  
Grünkohlsalat mit Apfel 319

Grünkohlpfanne 320

### **Wurzelgemüse**

Steckrübenpüree 322

Steckrübenpuffer 322

Steckrübenschnitzel 323

Steckrübensalat 324

Schwarzer Rettich Gemüse 325

Schwarzer Rettich Bratlinge 326

Schwarzer Rettich, gebacken 326

Schwarzer Rettich Suppe 327

Schwarzer Rettich Salat 328

### **Nudeln und Saucen**

Nudelsauce mit Kürbis 329

Nudelsauce mit Rosenkohl 330

Nudelsauce mit Grünkohl 331

# Rezeptverzeichnis

- Auberginen Dip 47
- Auberginenragout 243
- Auberginensalat 246
- Auberginenscheiben mit Joghurt 245
- Auberginen-Tomaten-Gemüse 244
- Backofenkartoffeln 70
- Bami Goreng 297
- Blattsalat mit Champignons 179
- Blattsalat mit Löwenzahn 180
- Blattsalat mit Radieschen 178
- Blattsalat mit Rhabarber 177
- Blattsalat mit weißem Spargel 176
- Blumenkohlgemüse 182
- Blumenkohl-Rohkostsalat 183
- Blumenkohlsalat 182
- Bratkartoffeln aus gekochten Kartoffeln 69
- Bratkartoffeln aus rohen Kartoffeln 69
- Brokkoligemüse 184
- Brokkoli-Kartoffel-Pfanne 185
- Brokkolisalat 186
- Buchweizen-Bratlinge 197
- Buchweizengemüse 196
- Bulgur mit Tomatenmark 198
- Bulgur-Petersilien-Salat 291
- Bulgursalat 198
- Burritos mit Mais und roten Bohnen 82
- Champignonsalat 143
- Champignons in Öl und Essig 144
- Champignons mit Zwiebeln 141
- Champignonsuppe 142
- Chili mit roten Bohnen 80
- Chinakohlgemüse 93
- Chinakohl-Gemüse-Salat 288
- Chinakohl-Paprika-Gemüse 286
- Chinakohlpfanne 287
- Chinakohlsalat 95
- Chinakohlsuppe 92
- Chinakohlsuppe mit Gemüse 302
- Ciabatta 62
- Cocktail-Sauce 44
- Couscous-Salat 290
- Dicke Bohnen Gemüse 224
- Dicke Bohnen Pfanne 225
- Dicke Bohnen Salat 226
- Dicke Bohnen Suppe 227
- Djuvec Reis 122
- Erbsengemüse 218
- Erbsenpüree aus geschälten Erbsen 220
- Erbsenpüree aus getrockneten Erbsen 87
- Erbsenpüree aus tiefgekühlten Erbsen 84
- Erbsensalat 219
- Erbsensuppe aus getrockneten Erbsen 86
- Erbsensuppe aus tiefgekühlten Erbsen 85
- Falafel aus Kichererbsenmehl 90
- Feldsalat mit Champignons 140
- Feldsalat mit Zwiebeln 139
- Feldsalatpesto 140
- Fenchel, gebacken 277
- Fenchelgemüse 276
- Fenchelsalat 278
- Fladenbrot 61
- Frühlingsuppe 207
- Frühstücksbrötchen 63
- Frühstückshörnchen 64
- Gemüsesuppe 136
- Grießbratlinge aus Weichweizen 200
- Grießbrei aus Weichweizen 199
- Grüne Bohnen Gemüse 221
- Grüne Bohnen Salat 222
- Grüne Bohnen Suppe 223
- Grünkohleintopf 100
- Grünkohlgemüse 99
- Grünkohlpfanne 320
- Grünkohlsalat 101

Grünkohlsalat mit Apfel 319  
Gurken-Dip 252  
Gurken-Fenchel-Gemüse 250  
Gurkengemüse 249  
Gurkensalat 211  
Gurkensalat mit Tomate und Paprika 251  
Gurken-Schmorgemüse 212  
Gurkensuppe 213  
Helle Sauce 50  
Hirse-Salat 292  
Hummus aus Kichererbsenmehl 48  
Joghurt-Dressing 40  
Joghurt-Sauce 45  
Kartotten-Fenchel-Suppe 301  
Karottengemüse 112  
Karotten, glasiert 257  
Karotten-Kartoffel-Püree 113  
Karotten mit Honigdressing 255  
Karotten-Orangen-Suppe 114  
Karottenpfanne 160  
Karottensalat 115  
Karotten-Zucchini-Puffer 256  
Kartoffelauflauf 126  
Kartoffeldrillinge 254  
Kartoffeln mit Käse überbacken 71  
Kartoffelpuffer 127  
Kartoffelpüree 68  
Kartoffelsalat 128  
Kartoffelsuppe 210  
Käsesauce 53  
Kichererbsencurry 234  
Kichererbsen-Gemüse-Suppe 233  
Kichererbsensalat 236  
Kichererbsensuppe 88  
Kohlrabi-Fenchel-Salat 282  
Kohlrabigemüse 192  
Kohlrabigemüse mit Karotte 280  
Kohlrabisalat 281  
Kohlrabischnitzel 194  
Kohlrabisuppe 193  
Körniger Frischkäse 54  
Kräuterquark 54  
Krautsalat 110  
Krautsalat aus gedünstetem Weißkohl 109  
Kürbiscurry 313  
Kürbis-Kartoffel-Gulasch 312  
Kürbispüree 314  
Kürbisspalten 311  
Kürbissuppe 310  
Linsensalat aus roten Linsen mit Fenchel 232  
Linsensuppe aus grünen Tellerlinsen 77  
Linsensuppe aus roten Linsen 76  
Linsensuppe aus roten Linsen mit Tomate 231  
Mojo Verde 45  
Naan aus der Pfanne 59  
Nudelauflauf 131  
Nudelsalat mit getrockneten Tomaten 132  
Nudelsalat mit Spinat 204  
Nudelsauce mit Auberginen 296  
Nudelsauce mit Brokkoli 202  
Nudelsauce mit Champignons 203  
Nudelsauce mit Erbsen 295  
Nudelsauce mit frischen Tomaten 294  
Nudelsauce mit grünem Spargel 201  
Nudelsauce mit Grünkohl 331  
Nudelsauce mit Knoblauch und Öl 130  
Nudelsauce mit Kürbis 329  
Nudelsauce mit Parmesan und Petersilie 130  
Nudelsauce mit Rosenkohl 330  
Nudelsauce mit Spinat 202  
Nudelsauce mit Tomate und Zwiebel 129  
Nudelsauce mit Zucchini 293  
Nudelsuppe 138  
Nudeltaschen 65  
Paprika, gefüllt 242  
Paprikagemüse 241

Pellkartoffeln 68  
 Pesto 42  
 Pesto mit Tomaten 43  
 Petersilienwurzelgemüse 158  
 Petersilienwurzelfanne 159  
 Petersilienwurzelpüree 158  
 Pfannenpizza 57  
 Pfannkuchen aus Kichererbsenmehl 89  
 Pfifferlinge auf Weißbrot 304  
 Pfifferlinge mit Kräutern 303  
 Pfifferlingsalat 305  
 Pistou 41  
 Pita aus der Pfanne 60  
 Pizza mit Auberginen 299  
 Pizza mit Brokkoli 206  
 Pizza mit Champignons 134  
 Pizza mit Mozzarella 133  
 Pizza mit Paprika und Zwiebeln 299  
 Pizza mit Rucola 206  
 Pizza mit Spinat und Feta 205  
 Pizza mit Tomaten und Zwiebeln 298  
 Pizza mit Zwiebeln und Kapern 134  
 Pizzateig 56  
 Porreegemüse 146  
 Porreesalat 145  
 Porreesuppe 147  
 Quiche-Teig 66  
 Radicchio mit Kartoffeln 264  
 Radicchio Salat 266  
 Radieschen mit Salz 162  
 Radieschensalat mit Gurke 161  
 Reissalat 123  
 Rhabarber Chutney 173  
 Rhabarber Crumble 174  
 Rhabarber-Erdbeer-Kompott 172  
 Risotto und Risi Bisi 124  
 Romana, geschmort 263  
 Romana Salat 262  
 Romanesco Gemüse 283  
 Romanesco Pfanne 285  
 Romanesco Salat 284  
 Rosenkohleintopf 97  
 Rosenkohlgemüse 96  
 Rosenkohlpfanne 318  
 Rosenkohlpuée 317  
 Rosenkohlsalat 98  
 Rosenkohl-Tomaten-Gemüse 316  
 Rote Bete Gemüse 258  
 Rote Bete mit Pesto 120  
 Rote Bete Rohkostsalat 260  
 Rote Bete Salat mit roten Linsen 119  
 Rote Bete Salat mit Zwiebeln 118  
 Rote Bete-Spinat Salat 259  
 Rote Bete Suppe 208  
 Rote Linsen Dip 46  
 Rotkohlgemüse 102  
 Rotkohlsalat 103  
 Rotkohlsuppe 104  
 Rucola Pesto 268  
 Rucola Salat mit Tomaten 267  
 Salzkartoffeln 67  
 Schwarze Bohnen Chili 229  
 Schwarze Bohnen mit Reis 228  
 Schwarze Bohnen Suppe 230  
 Schwarzer Rettich Bratlinge 326  
 Schwarzer Rettich, gebacken 326  
 Schwarzer Rettich Gemüse 325  
 Schwarzer Rettich Salat 328  
 Schwarzer Rettich Suppe 327  
 Schwarzwurzelgemüse 154  
 Schwarzwurzelsalat 157  
 Schwarzwurzelsuppe 155  
 Schwarzwurzelsuppe mit Brühe 156  
 Selleriepüree 118  
 Sellerieschnitzel 116  
 Selleriesuppe 117

Senf-Honig-Sauce 52  
Senfsauce 51  
Senfsauce, süß-sauer 52  
Spargel in Kräutersauce 167  
Spargelsalat 168  
Spargelstangen 164  
Spargelsuppe 165  
Spargelsuppe mit Brühe 166  
Spinatgemüse 169  
Spinat-Kartoffel-Püree 171  
Spinatsalat 170  
Spinatsuppe mit roten Linsen 209  
Spinat-Tomaten-Gratin 271  
Spinat-Tomaten-Pfanne 270  
Spinat-Tomaten-Salat 272  
Spitzkohlgemüse 188  
Spitzkohlsalat 190  
Spitzkohlsalat mit Gurke 191  
Spitzkohlsuppe 189  
Stangenselleriegemüse 273  
Stangenselleriesalat 274  
Stangensellerie-Sticks 275  
Steckrübengemüse 153  
Steckrüben im Ofen gebacken 153  
Steckrübenpuffer 322  
Steckrübenpüree 322  
Steckrübensalat 324  
Steckrübenschnitzel 323  
Steckrübensuppe 152  
Tomateneintopf 300  
Tomaten-Gemüsepfanne 238  
Tomatenketchup 44  
Tomaten mit Feta gebacken 239  
Tomatensalat 240  
Tomatensuppe 137  
Vinaigrette aus Öl und Essig 39  
Weiße Bohnen Salat 78  
Weiße Bohnen Suppe 79  
Weißkohleintopf 108  
Weizentortillas aus der Pfanne 58  
Wirsingintopf 106  
Wirsinggemüse 105  
Wirsing mit Pasta 107  
Zitronen-Dressing 40  
Zucchinigemüse 248  
Zucchini in Tomatensauce 247  
Zucchinisalat 248  
Zwiebelsuppe 135



## **Disclaimer**

*Gemüse - Kochen mit den Jahreszeiten in 1-2 Portionen* ist kein Ratgeber für gesunde Ernährung und vertritt auch keine Ernährungsphilosophie. Die Rezepte können alle ohne Milch, Sahne, Butter und Eier zubereitet werden. Das entspricht einer persönlichen Vorliebe. Wegen dieser Vorliebe können viele der angegebenen Rezepte auch vegan zubereitet werden. Bei der Entscheidung für eine vegane oder vegetarische Ernährung, sollten sich aber Alle vorher über gesunde und vollwertige Ernährung kundig machen. Die Gemüserezepte im Buch sind für eine preiswerte und möglichst nachhaltige Ernährung mit weitgehend regional produziertem Gemüse gedacht, die durch Milchprodukte, Fleisch und Fisch ergänzt wird. Die Zutaten und Vorgaben für die Portionen sind so gewählt, dass die Lebensmittel frisch verarbeitet werden können und nichts verderben muss. Die Mengenangaben sind für übliche Gebinde recherchiert und können bei Bedarf angepasst werden. Bei der Zubereitung von Teig sollten die Mengenverhältnisse allerdings nicht geändert werden.