

# Saisonale Rezepte

erntefrisch  
auf den Tisch



Gärtner Pötschke  
EDITION



---

# Inhalt

---

Vorwort	6
<b>FRÜHLING</b>	<b>10</b>
Zutaten-Porträts	12
Frühling ist Wildkräuterzeit	32
<b>SOMMER</b>	<b>34</b>
Zutaten-Porträts	36
Eigene Obst- und Fruchtsäfte	70
<b>HERBST</b>	<b>72</b>
Zutaten-Porträts	74
Vorratshaltung aus dem Garten	102
<b>WINTER</b>	<b>104</b>
Zutaten-Porträts	106
Sprossen und Microgreens	124
Register	126

---

# Vorwort

---

Was gibt es Schmackhafteres als frisches Obst und Gemüse! Und selbst geerntet aus dem eigenen Garten schmeckt es noch mal so gut. Denn er birgt eine wahre Schatzkiste an gesunden und schmackhaften Zutaten. Je nach persönlichen Vorlieben gedeihen hier rund ums Jahr knackige Salat- und Gemüsesorten, Beerensträucher und vielleicht auch der eine oder andere Obstbaum. Und all diese guten Dinge möchten natürlich auch angemessen verarbeitet werden. Schließlich hat man das Anbaujahr über sein Bestes getan, damit alles gesund wächst und gedeiht, und kann, wenn die Erntezeit gekommen ist, die wohlverdienten Früchte der sorgsamsten Gartenarbeit genießen.

Damit Ihnen dabei nicht die Ideen ausgehen, erhalten Sie in diesem Buch zahlreiche Anregungen zum Kochen und Backen mit selbst geerntetem Obst und Gemüse, die Sie vom Frühling bis zum Winter durch das Gartenjahr begleiten. Schließlich ist nichts köstlicher als ein frischer Frühlingssalat mit Radieschen vom eigenen Balkon oder duftende Sommerörtchen mit saftigem Nektarinen, Aprikosen und Pfirsichen direkt aus dem Garten. Sättigende Pfannengerichte mit deftigen Kohlsorten sorgen für Wohlfühlstimmung an trüben Herbsttagen und wärmende Suppen mit nahrhaftem Wurzelgemüse verwöhnen im Winter Körper und Seele. Durch das Kochen im Einklang mit dem Gartenjahr ist geschmacklich immer wieder für Abwechslung gesorgt. Entdecken auch Sie den gartenfrischen Genuss!





# Bärlauchcremesuppe

**WER BÄRLAUCH IM GARTEN HAT**, weiß, dass er schon mal wuchert und dann teils gejätet werden muss. Eine gute Gelegenheit, ihn im Frühjahr für eine schmackhafte Suppe zu verwenden.

1

**Bärlauch waschen, trocken schütteln, Stiele entfernen und Blätter grob zerkleinern. Einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Schalotte schälen und grob würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.**

2

**Öl in einem Topf erhitzen und Schalotte darin glasig anschwitzen. Bärlauch zugeben und Brühe zugießen. Ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und Suppe mit einem Stabmixer bis zur gewünschten Konsistenz pürieren.**

3

**Crème fraîche unterrühren und alles nochmals kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Schnittlauch unterrühren. In Suppenteller portionieren und mit Bärlauchblättern garniert servieren.**

## BÄRLAUCH SAMMELN

Wer keinen Bärlauch im Garten hat, findet ihn in der freien Natur z. B. in schattigen Wäldern und an Bachläufen. Beim Sammeln sollte man aber Vorsicht walten lassen, da Verwechslungsgefahr mit dem giftigen Maiglöckchen und Herbstzeitlosen besteht. Den Bärlauch erkennt man an seinen charakteristischen knoblauchartigen Duft.

Für 4 Portionen

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 20 Min.

REZEPTART:

Suppen

SAISON:

März–Apr.

## ZUTATEN

- 160 g Bärlauch
- 1 Schalotte
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 EL Öl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 150 g Crème fraîche
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

## GUT ZU WISSEN

Geerntet wird Bärlauch, wenn die Blätter nach dem Austrieb vollständig ausgebildet sind. Pro Pflanze erntet man höchstens ein bis zwei Blätter, damit sie für das nächste Jahr genug Kraft sammeln kann.



# Rauke-Lachs-Crêpes

**WENN DIE ERSTE RAUKE** im Frühling zum Vorschein kommt, kommt auch der Heißhunger auf das frische, zarte Grün. In Crêpes verpackt, entsteht ein gesunder Snack, der Lust auf mehr macht.

1

**Eier, Milch, Salz und Mehl mit einem Schneebesen glatt rühren. Teig ca. 15 Minuten quellen lassen. Rauke waschen und trocken schleudern.**

2

**In einer Pfanne 1 Esslöffel Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, eine Kelle Teig auf dem Pfannenboden verteilen und von jeder Seite ca. 1–2 Minuten goldgelb backen. Restlichen Teig ebenso zu Crêpes ausbacken.**

3

**Fertige Crêpes mit Frischkäse bestreichen, mit Lachs und Rauke belegen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen, Crêpes aufrollen, Rollen leicht diagonal in Stücke schneiden und servieren.**

## FÜLLUNG VARIIEREN

Anstelle von Frischkäse können Sie auch Kräuterfrischkäse verwenden. Oder verrühren Sie 150 Gramm Frischkäse mit Saft und etwas abgeriebener Schale von  $\frac{1}{2}$  unbehandelten Zitrone, 2 Esslöffeln Dijon-Senf, etwas Honig sowie 1 fein gehackten Bund Schnittlauch und verwenden Sie die Creme als Füllung oder Dip.

Für 4 Portionen

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Min.

+ ca. 15 Min. Ruhezeit

REZEPTART: Snacks  
und kleine Gerichte

SAISON:

Apr.–Okt.

## ZUTATEN

- 4 Eier
- 300 ml Milch
- Salz
- 200 g Mehl
- 200 g Rauke
- 8 EL Öl
- etwas Frischkäse zum Bestreichen
- 300 g Räucherlachs
- Saft von 1 Zitrone
- frisch gemahlener Pfeffer

## GUT ZU WISSEN

Da sich vor allem in den Blattstielen der Rauke viel besonders für Kleinkinder in hohen Mengen schädliches Nitrat ansammelt, sollte man diese bei der Zubereitung abschneiden.



# Frühling ist Wildkräuterzeit

Mit dem Frühling beginnt die Zeit der Wildkräuter: Im Garten sprießen Brennnesseln, Brunnenkresse und Löwenzahn und in der freien Natur kann man Bärlauch, Giersch, Sauerampfer, Gundermann und Co. ernten. Dazu sollte man sich jedoch gut auskennen, um eventuell folgenschwere Verwechslungen zu vermeiden, und Sammelorte an gedüngten Wiesen und stark befahrenen Straßen meiden. In der Küche versorgen uns Wildkräuter nach der langen Winterzeit mit dem dringend benötigten Frische- und Vitaminkick und lassen sich u. a. zu Soßen, Salaten und Suppen verarbeiten.

**Kräuter haltbar machen** Am besten verzehren Sie Wildkräuter frisch nach der Ernte. Ist dies nicht möglich, halten sie sich in ein leicht angefeuchtetes Tuch eingeschlagen oder in einer Plastikdose mit Deckel eine Nacht im Kühlschrank. Möchten Sie die Kräuter länger aufbewahren, ist das Einfrieren eine bewährte Lösung. Dazu die Blätter gut waschen, gründlich trocken tupfen, grob hacken und in einem gefriergeeigneten Behälter mit Deckel einfrieren.







# Tomaten-Bruschetta

## OB ALS HÄPPCHEN AUF DEM PARTYBÜFETT

oder ganz klassisch als appetitanregende Vorspeise: Eine Bruschetta mit saftigen Tomaten aus dem eigenen Garten geht immer!

1

**Tomaten waschen, trocken tupfen, vierteln, entkernen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel würfeln, Knoblauch durch eine Presse drücken.**

2

**Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Dabei einige Basilikumblätter zum Garnieren beiseitelegen.**

3

**Tomaten und Kräuter in einer Schüssel vermischen, Zwiebel und Knoblauch unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.**

4

**Brotscheiben kurz in einem Toaster rösten und mit Olivenöl beträufeln. Tomatenmischung auf den Brotscheiben verteilen und Tomaten-Bruschetta mit Basilikumblättchen garniert servieren.**

## ALTE TOMATENSORTEN

Tomatenkerne von historischen Sorten lassen sich für die Tomatenzucht im nächsten Frühjahr verwenden. Dafür Fruchtfleisch samt Samen in ein Glas lauwarmes Wasser geben, mit Frischhaltefolie abdecken und 1–3 Tage bei ca. 20 °C ruhen lassen. Dabei einmal pro Tag umrühren. Kerne in ein feines Sieb abgießen, abspülen und auf einem Holzbrett bei 25–30 °C ca. 2–3 Tage an der Luft trocknen lassen.

Für 4 Portionen

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 15 Min.

REZEPTART: Snacks  
und kleine Gerichte

SAISON:

Juli–Okt.

## ZUTATEN

- 4 Strauchtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Basilikum
- ½ Bund Petersilie
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 8 Scheiben Weiß- oder Mischbrot
- 4 EL Olivenöl

## GUT ZU WISSEN

Tomaten sind reif, wenn sie sich ohne großen Kraftaufwand an der Sollbruchstelle oberhalb des Fruchtstielansatzes (erkennbar an einem verdickten, kleinen Knick) vom Stiel lösen lassen.



# Lasagne mit Auberginen und Zucchini

**AUBERGINEN UND ZUCCHINI SIND KLASSIKER** der mediterranen Küche. Zudem liefern sie jeweils pro 100 Gramm nur ca. 20 Kilokalorien. Ideal für leichte, frische Gerichte wie diese Lasagne.

1

**Auberginen putzen, waschen, trocken tupfen und der Länge nach in ca. 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und ca. 10 Minuten ruhen lassen.**

2

**Zucchini putzen, waschen, trocken tupfen und in ca. 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini darin auf beiden Seiten kurz anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.**

3

**Salz von den Auberginen abwaschen und Auberginen mit Küchenpapier trocken tupfen. Restliches Öl in die Pfanne geben, erhitzen und Auberginen darin anbraten. Backofen auf 200 °C (Umluft: 180 °C) vorheizen.**

4

**Gefettete Auflaufform mit Hälfte der Zucchini auslegen. Hälfte der Auberginen darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Frischkäse darauf verteilen. Mit 3 Lasagneblättern belegen. Hälfte der Tomaten darübergerben und glatt streichen. Restliche Zucchini und Auberginen daraufschichten.**

5

**Mit restlichen Lasagneblättern bedecken. Restliche Tomaten darauf verteilen. Mit Käsescheiben belegen und ca. 45 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Mit gewaschenen Kräutern garniert servieren. Dazu passt ein frischer Salat.**

Für 2 Portionen

ZUBEREITUNGSZEIT:  
ca. 1 Std. und 15 Min.

REZEPTART: Hauptgerichte

SAISON:  
Aug.–Sep. (Aubergine)  
Juli–Okt. (Zucchini)

## ZUTATEN

- 2 Auberginen
- Salz, 2 Zucchini
- 2 EL Öl und etwas Fett für die Form
- frisch gemahlener Pfeffer
- 150 g Ziegenfrischkäse
- 6 Lasagneblätter
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 150 g Ziegengouda
- Kräuter (z. B. Basilikum) zum Garnieren

## GUT ZU WISSEN

Das Salzen vor dem Braten entzieht den Auberginen Wasser. So nehmen sie weniger Fett auf, erhalten einen milderen Geschmack und eine weichere Konsistenz.



# Lauwarmer Rotkohlsalat mit Äpfeln

**EIN WUNDERBARES HERBSTGERICHT**, das man als würzigen Wohlfühlsalat oder Beilage zu Schweinebraten oder Rouladen genießen kann.

1

**Rotkohl waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden oder hobeln. Äpfel waschen, trocken tupfen, vierteln, entkernen, in dünne Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel schälen und fein hacken.**

2

**Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig anbraten. Zucker und Kümmel zugeben und Rotwein, Apfelsaft und Essig zugießen.**

3

**Rotkohl zufügen und unter gelegentlichem Rühren zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Äpfel untermischen und Salat bei geöffnetem Topf ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit Salz abschmecken, noch lauwarm auf Tellern anrichten und mit einem gewaschenen, trocken geschüttelten Rosmarin-zweig garniert servieren.**

## ROTKOHL AUFBEWAHREN

Rotkohl lässt sich nach der Ernte am längsten aufbewahren, wenn er im Ganzen gelagert wird. Im Kühlschrank hält er sich bis zu drei Wochen. Decken Sie die Schnittflächen jedoch sorgfältig mit Folie ab, damit er nicht austrocknet.

Für 4 Portionen

ZUBEREITUNGSZEIT:  
ca. 40 Min.

REZEPTART: Salate

SAISON:  
Jun.–Nov. (Rotkohl)  
Juli–Okt. (Apfel)

## ZUTATEN

- ½ Rotkohl
- 2 Äpfel
- 1 EL Zitronensaft
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Öl
- 1 TL brauner Zucker
- 1 TL Kümmel
- 100 ml Rotwein
- 100 ml Apfelsaft
- 2 EL Rotweinessig
- Salz
- 4 Zweige Rosmarin

## GUT ZU WISSEN

Mit vielen Mineralstoffen und Vitamin C ist Rotkohl ein wunderbarer Fitmacher für trüb-kalte Tage. Die enthaltenen Anthocyane, die im Kohl als Pflanzenfarbstoffe fungieren, wirken zudem stimmungsaufhellend gegen den Herbstblues.





# Milchreis mit Birnenkompott

**NICHT NUR KINDER** werden diesen Klassiker lieben, auch bei Erwachsenen werden bei duftendem Milchreis mit saftigen Birnen, frisch vom Baum, heimelige Erinnerungen wach.

1

**Birnen waschen, trocken tupfen, entkernen und Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zusammen mit 250 Milliliter Wasser, Zucker, Zitronensaft und Zimtstange in einen Topf geben, aufkochen und zugedeckt ca. 10–15 Minuten köcheln lassen, bis das Kompott die gewünschte Konsistenz hat. Vom Herd nehmen, Zimtstange entfernen und Kompott beiseitestellen.**

2

**Milch, Salz und Zitronenabrieb aufkochen, Milchreis zufügen, nochmals kurz aufkochen und bei geringer Hitze ca. 20 Minuten garen. Dabei immer wieder umrühren, damit der Reis nicht ansetzt.**

3

**Reis ca. 10–15 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte nachquellen lassen und Joghurt unterheben. Milchreis und Birnenkompott mit Zimt bestäubt in Schälchen anrichten und servieren.**

## BIRNEN MIT SCHALE VERZEHREN

Ob man die Birnen vor der Weiterverarbeitung schält oder nicht, ist Geschmackssache. Am besten verzehrt man sie jedoch mit Schale, denn direkt darunter schlummern wertvolle Vitamine, Mineralien und viele gesunde sekundäre Pflanzenstoffe.

Für 4 Portionen

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Min.

+ ca. 15 Min. Ruhezeit

REZEPTART: Desserts  
und Gebäck

SAISON:

Juli–Okt.

## ZUTATEN

- ca. 500–600 g Birnen
- 1 EL Zucker
- 2 EL Zitronensaft und abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 1 Zimtstange und etwas Zimt zum Bestäuben
- 500 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 125 g Milchreis
- 150 g Naturjoghurt

## GUT ZU WISSEN

Fällt die Birnenernte überreich aus, können Sie die in Stücke geschnittenen, kurz blanchierten Früchte auch einfrieren. Da sie beim Tiefkühlen meist sehr weich werden, eignen sie sich dann am besten für Kompott, Konfitüren oder Mus.



# Feldsalat mit Mandarinen

## DIE FRISCHEN BLÄTTER DES FELDSALATS

liefern viel Vitamin C und gesunde Mineralstoffe. Zusammen mit ebenso vitaminreichen Mandarinen läuft er im Winter zur Hochform auf.

1

**Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Mozzarella abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden. Mandarinen schälen und filetieren oder quer in Scheiben schneiden.**

2

**Öl, Balsamico und Mandarinenensaft mit etwas Salz und Pfeffer verrühren. Feldsalat mit Mozzarella und Mandarinen in eine Schüssel geben und vorsichtig mit der Vinaigrette vermischen. Auf Salattellern anrichten und servieren.**

## HONIG-SENF-DRESSING

Wer es süßer mag, verwendet ein Honig-Senf-Dressing: Dazu 4 Esslöffel Orangensaft mit 4 Esslöffeln Haselnussöl, 1–2 Teelöffeln Honig und 1 Teelöffel Dijonsenf vermischen und mit Zimt, Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Für 4 Portionen

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 15 Min.

REZEPTART: Salate

SAISON:

Okt.–März

## ZUTATEN

- 300 g Feldsalat
- 250 g Mozzarella
- 4 Mandarinen und Saft von 1 Mandarine
- 3 EL Nussöl
- 1 ½ EL weißer Balsamico
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

## GUT ZU WISSEN

Feldsalat hat einen hohen Gehalt an Eisen, das für den Sauerstofftransport im Körper wichtig ist. Damit es vom Körper besonders gut aufgenommen wird, ist die Zugabe von Vitamin C empfehlenswert, z. B. durch etwas Zitrussaft im Dressing.

# Sprossen und Microgreens

Vor allem im Winter, wenn sonst nicht viel wächst, sind Sprossen, mit denen man u. a. Brote, Suppen und Salate würzig toppen kann, eine vitamin- und mineralienreiche Speiseplanergänzung. Die Anzucht gelingt kinderleicht in den eigenen vier Wänden.

**In wenigen Tagen erntebereit** Geeignete Samen (z. B. für Radieschen-, Brokkoli-, Rauke-, Senf-, Kresse- und Rettichsprossen) sowie Keimgläser erhalten Sie im Internetfachhandel, Reformhaus oder Biomarkt. Einfach 1 Esslöffel Samen in einem feinmaschiges Sieb mit Wasser abspülen und in ein Keimglas füllen. Mit der doppelten Menge Wasser aufgießen und einweichen lassen (Zeitangaben auf der Samenpackung beachten). Nicht gequollene Samen und leere Samenschalen aussortieren und gequollene Samen mit frischem Wasser ins Keimglas geben. Siebeinsatz aufschrauben und Glas schräg auf dem Kopf an einem hellen Ort auf einen Unterteller stellen. Bis zur Ernte die Sprossen mehrmals täglich mit Wasser spülen und auf dem Teller abtropfen lassen. Schon nach wenigen Tagen sind die Sprossen verzehrbereit: Noch mal abspülen und fertig!





---

# Register

---

## A

Apfel-Cranberry-Strudel 100  
Apfel-Meerrettich-Suppe 108

## B

Bärlauchcremesuppe 14  
Blaubeer-Lavendel-Muffins 66  
Blumenkohl-Curry 84  
Brokkoli-Tomaten-Paprika-Frittata 42

## C

Camembert-Trauben-Crostini 78  
Champignon-Quinotto 90  
Chinakohl-Rindfleisch-Pfanne mit  
Sprossen 86

## E

Eisbergsalat-Wraps mit Hähnchen und  
Möhren 56  
Erbsen-Minz-Suppe, kalte 38  
Erdbeer-Gurken-Salat 48

## F

Feldsalat mit Mandarinen 112  
Fleischtopf mit Quitten 92  
Frühlingsalat mit Radieschen 20  
Frühlingszwiebel-Spinat-Tarte 26

## G/H

Gebackene Pastinaken 110  
Gefüllte Steckrüben 120  
Gemüsesuppe, leichte 40  
Grünkohl-Äpfel-Salat 114  
Holunderbeer-Quark-Auflauf 98

## J/K

Johannisbeer-Minz-Sorbet 64  
Kalte Erbsen-Minz-Suppe 38  
Kirsch-Tiramisu im Glas 68  
Kürbis-Mini-Gugelhupf 96

## L

Lasagne mit Auberginen und Zucchini 54  
Lauch-Quiche 116  
Lauwarmer Rotkohlsalat mit Äpfeln 82  
Leichte Gemüsesuppe 40  
Löwenzahnsalat mit pochiertem Ei 18

## M/N

Mangoldpäckchen 58  
Milchreis mit Birnenkompott 94  
Nudelsalat mit Zucchini und Bohnen 52

## O/P

Ofenmöhren mit Thymian 46  
Pastinaken, gebackene 110