

Rita Retzbach und Georg Möller

Kochen aus der Kiste

So kriegen Sie's hin!

Inhalt

1. Wie Sie dieses Buch benutzen	S. 6
2. Wo Sie schnell das passende Rezept finden	S. 8
3. So kochen Sie – die Rezepte	S. 10
4. Das sollten Sie zuhause haben	S. 102
5. Warum Sie das Richtige essen	S. 104
6. Wo, wie und bei wem Ihr Gemüse wächst	S. 108
7. Wer Ihnen schreibt	S. 111
8. Liste aller Rezepte	S. 112

1. Wie Sie dieses Buch benutzen

Vor Ihnen steht Ihre Kiste mit Gemüse, die der Händler wöchentlich liefert. Der Salat sieht so frisch aus, als hätte er in der Frühe noch im Feld gestanden. Oder Sie füllen auf dem Markt Ihren Korb mit knackigen Radieschen und Paprika. Sie freuen sich über Ihren Einkauf und überlegen, was Sie daraus kochen könnten:

Dieses Buch führt Sie ohne Umwege zu Rezepten: Deshalb stellen wir das Register an den Anfang, worin Sie auf den ersten Blick die Seiten finden, auf denen eine Gemüsesorte verwendet wird - so begegnet Ihnen beispielsweise der Spinat auf den Seiten 11, 29 und 92.

Blättern Sie zu der gewünschten Stelle und schauen Sie, was noch in den Topf kommt. Sie erfahren, was dazu passen könnte, beispielsweise Karotten zu Wirsing.

Nicht alle Zutaten schlummern in Ihrer Kiste, aber sehen Sie dies nicht zu eng, vieles lässt sich abwandeln: Sollten Ihnen die Zwiebeln knapp sein, nehmen Sie die Stange Lauch, die noch übrig ist. So entdecken Sie immer wieder neue Geschmäcker.

Sie wissen, was Sie hinzu kaufen, denn klar ist, Gemüse allein macht nicht satt. Zu Spinat passt beispielsweise Lachs. Wenn Sie alle Zutaten beieinander haben, kann es losgehen.

Die Anleitungen sind so geschrieben, dass auch weniger erfahrene Köche damit klarkommen. Die Portionen reichen für 3 bis 4 Personen, besonders Hungrigen legen Sie etwas hinzu, beispielsweise Brot.

Fünfzig Rezepte bilden den Hauptteil.

Wir haben als Format bewusst das Ringbuch gewählt, damit Sie dies aufgeschlagen auf den Küchentisch legen können, ohne während dem Kochen blättern zu müssen. Am Ende des Buches sind die Namen aller Rezepte gelistet, sodass Sie das Buch quasi von vorn oder von hinten nutzen können.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und guten Appetit!
Ihre Rita Retzbach und Ihr Georg Möller

2. Wo Sie schnell das passende Rezept finden

Apfel	46, 50, 56, 65, 80, 90, 96, 101
Aprikose	44
Aubergine	26
Birne	50, 96, 101
Blattsalat	94
Blumenkohl	16, 66
Brokkoli	12, 36
Butternut	34
Champignon	24, 36
Chicorée	14, 92
Chilischote	26, 36, 43, 46, 48, 54, 58, 62, 65, 78
Chinakohl	24, 42, 101
Clementine	101
Dill	14
Erdrübchen	32
Feldsalat	92
Fenchel	98
Grünkohl	43
Gurke	88
Hokkaido	34, 80
Johannisbeeren	54
Karotte	18, 26, 42, 52, 58, 59, 60, 66, 72, 76, 78, 84, 98
Kartoffel	62, 66, 70, 72, 76
Kohlrabi	26, 59
Kürbis	50, 80
Lauch	18, 34, 52, 77, 86
Lauchzwiebel	12, 42, 44, 60, 84, 88
Mangold	22, 30
Orange	18, 44, 74, 76, 80, 92, 98
Paprika	12, 36, 38, 48, 68, 74, 80

Pastinake.....	32, 34, 56, 78, 80
Petersilie	16, 22, 52
Radieschen.....	88
Ringelbete.....	94
Rosenkohl.....	20, 64
Rote Bete	52, 70
Rotkohl.....	18
Schalotte	54, 76, 94, 98
Schwarzer Rettich	96
Schwarzwurzel.....	60, 84
Sellerie.....	18, 32, 52, 84
Spargel.....	72
Spinat.....	10, 28, 90
Spitzkohl.....	38, 78
Süßkartoffel	46, 56
Tomate.....	62, 80, 82
Weißkohl	40, 52, 65
Wirsing	44, 46, 58, 68
Zucchini.....	80
Zuckerschote.....	72

50 Rezepte

Lachs fängt Spinat und Tagliatelle

Sie finden in der Kiste oder im Schrank:

800 g Blattspinat
1 große Zwiebel
1 Zitrone
Pfeffer, Salz, Chiliflocken
Gemüsebrühe
Rapsöl

Sie brauchen noch:

800 g Lachsfilet
400 g Tagliatelle (schmale Bandnudeln)
1 Becher Sahne oder Schmand
50 g Pinienkerne



Sie bereiten zu:

Putzen Sie den Spinat und entfernen Sie die großen Stiele. Waschen Sie ihn gründlich, es sei denn, Sie lieben es, wenn Sand zwischen den Zähnen knirscht. Lassen Sie den Spinat abtropfen.

Schälen Sie die Zwiebel und schneiden Sie diese in kleine Würfel.

Das Lachsfilet kalt abwaschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen, die Zitrone pressen Sie aus und beträufeln mit dem Saft den Lachs.

Rösten Sie Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett.
Stellen Sie Nudelwasser mit einem gestrichener Esslöffel Salz zum Kochen auf.

Schneiden Sie den Spinat in mundgerechte Stücke.
In einer großen Pfanne zwei bis drei Esslöffel Rapsöl erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Geben Sie den Spinat portionsweise dazu und würzen Sie mit Pfeffer, Salz und Chiliflocken.

Geben Sie die Nudeln in das kochende Wasser und garen Sie, bis sie bissfest sind (al dente).

Den Lachs schneiden Sie in Würfel und geben diese in die Pfanne. Reduzieren Sie die Hitze: Der Lachs ist in zirka sieben Minuten gar.

Die Sahne zum Spinat anfüllen und abschmecken – Sie können gegebenenfalls mit Gemüsebrühpulver nachwürzen.

Gießen Sie die Nudeln ab und heben Sie diese vorsichtig unter den Spinat.

Richten Sie alles in einer großen Schüssel an und streuen Sie die Pinienkerne darüber.

Wenn Sie es lieber vegetarisch mögen, so ersetzen Sie den Lachs durch Tofuwürfel oder Fetakäse.

Hähnchenbrust schmust mit Brokkoli und Paprika

Sie finden in der Kiste oder im Schrank:

400 g Brokkoli
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 Bund Lauchzwiebeln
1 Stück Ingwer-Knolle
4 Tassen Reis
Pfeffer, Salz, Chiliflocken
Gemüsebrühe
Kokosöl

Sie brauchen noch:

4 Hähnchenbrustfilets
100 g Cashewkerne

Sie bereiten zu:

Geben Sie den Reis mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz in einen Topf, lassen Sie ihn bei kleiner Hitze ausquellen.

Den Brokkoli waschen Sie, teilen ihn in kleine Röschen und blanchieren in reichlich Salzwasser zirka zwei bis drei Minuten. Im Sieb abtropfen lassen.

Die Lauchzwiebeln und den Paprika putzen und waschen. Die Zwiebeln schneiden Sie in Ringe, die Paprika in Würfel. Schälen Sie den Ingwer und hacken Sie ihn sehr fein.

Schneiden Sie das Hähnchenfleisch in Streifen.

Erhitzen Sie in einer großen Pfanne einen Esslöffel Kokosöl und braten Sie das Fleisch mit den Cashewkernen an. Würzen Sie mit

Pfeffer und Salz. Nehmen Sie das Fleisch aus der Pfanne und stellen sie es abgedeckt zur Seite.

Geben Sie ein Esslöffel Kokosöl in die Pfanne, um das Gemüse anzudünsten. Mischen Sie das Fleisch unter und geben Sie den gequollenen Reis dazu. Löschen Sie mit Gemüsebrühe ab.

Prüfen Sie nach zehn Minuten die Konsistenz vom Gemüse: Je nach Vorliebe darf es noch Biss haben oder weich sein. Schmecken Sie mit Chili und Pfeffer ab.

Richten Sie ihr Gericht auf einer Platte an.

Sie lieben es abwechslungsreich?

Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt: Ersetzen Sie einfach Brokkoli durch Blumenkohl, oder die Paprika durch Karotten.

Chicorée versteckt sich mit Forelle

Sie finden in der Kiste oder im Schrank:

3-4 Chicorée
1 Stiel Dill
1 Zitrone
300 g Dinkelmehl
3 Eier
Mineralwasser
Pfeffer, Salz
Rapsöl oder Kokosöl

Sie brauchen noch:

600 g Forellenfilets
1 Becher Kräuterfrischkäse
100 g geriebener Käse

Sie bereiten zu:

Bereiten Sie aus Dinkelmehl, Eiern, Mineralwasser und einem Teelöffel Salz einen dünnen Teig. Lassen Sie ihn zirka zehn Minuten quellen. Erhitzen Sie den Backofen auf 50° C, Ober-/Unterhitze.

Pressen Sie die Zitrone aus. Schneiden Sie die Forellenfilets in dünne Streifen und beträufeln sie mit Zitronensaft. Salzen Sie vorsichtig.

Backen Sie aus dem Teig zwölf dünne Pfannkuchen und stellen sie diese im Backofen warm.

Vom Chicorée entfernen Sie die äußeren Blätter und waschen ihn ab. Halbieren Sie ihn der Länge nach und schneiden Sie den bitteren Strunk sorgfältig heraus - er ist wirklich sehr bitter. Die Chicoréehälften in feine Streifen schneiden, leicht salzen und pfeffern.

Vom Dill die feinen Spitzen hacken.

Rühren Sie den Kräuterfrischkäse mit einem Esslöffel Zitronensaft cremig, mischen Sie den Dill, die Gemüse- und Forellenstreifen vorsichtig unter.

Nehmen Sie die Pfannkuchen aus dem Herd und schalten Sie die Hitze auf 180° C hoch.

Verteilen Sie die Masse gleichmäßig auf den Pfannkuchen, falten Sie daraus Päckchen und setzen sie diese auf ein Backblech (ausgelegt mit Backpapier). Bestreuen Sie die Päckchen mit dem Käse und backen Sie auf der zweiten Schiene von unten zirka zehn bis fünfzehn Minuten.

Richten Sie auf einer großen Platte an.

8. Liste aller Rezepte

Aprikosen spielen mit Wirsing (Pfanne)	S. 44
Blumenkohl diskutiert mit Kartoffeln und Karotten (Auflauf)	S. 66
Blumenkohl tarnt sich unter Hackfleisch (Backofen)	S. 16
Brokkoli verführt Hähnchenbrust und Chili (Pfanne)	S. 36
Chicorée amüsiert sich mit Orangen (Salat)	S. 92
Chicorée versteckt sich mit Forelle (Backofen)	S. 14
Chinakohl trumpft mit Früchten auf (Salat)	S. 101
Chinakohl umgarnt Fleischwurst (gefülltes Gemüse/Backofen)	S. 24
Fenchel küsst Entenbrust (Backofen/Pfanne)	S. 98
Gorgonzola peppt Chinakohl auf (Pfanne)	S. 42
Grünkohl mag Nüsse (Pfanne)	S. 43
Hähnchenbrust hüpfert zu Süßkartoffeln und Wirsing (Pfanne)	S. 46
Hähnchenbrust schmust mit Brokkoli und Paprika (Topf)	S. 12
Karotten flirten mit Sekt und Orangen (Suppe)	S. 76
Kohlrabi vergnügt sich mit Karotten (Rösti/Pfanne)	S. 59
Kürbis besticht mit Kokosmilch (Suppe)	S. 80
Kürbis erobert Äpfel und Birnen (Pfanne)	S. 50
Lachs fängt Spinat und Tagliatelle (Topf)	S. 10
Lachs krönt Stampf (Pfanne/Topf)	S. 32
Lamm engagiert sich für weiße Johannisbeeren (Pfanne)	S. 54
Lauch entdeckt Hackfleisch (Eintopf)	S. 77
Mangold umhüllt Pute (Rouladen/Backofen)	S. 22
Paprika erbeutet Lamm (Pfanne)	S. 48
Paprika wärmt mit Ingwer (Suppe)	S. 74
Pastinaken singen mit Äpfeln und Kürbis (Pfanne)	S. 34
Radieschen scherzen mit Steaks (Salat)	S. 88
Räucherlachs angelt sich Lauch (Quiche)	S. 86

Rindfleisch dressiert Wirsing und Paprika (Eintopf)	S. 68
Ringelbete tanzen mit Thunfisch und Blattsalat (Salat)	S. 94
Rosenkohl begegnet Rinderhack (Auflauf)	S. 64
Rosenkohl macht Karriere mit Lamm (Pfanne/Topf)	S. 20
Rotbarsch kuschelt mit Mangold (Pfanne/Topf)	S. 30
Rote Bete knutscht mit Kartoffeln (Eintopf)	S. 70
Rotkohl streichelt Gänsebrust (Backofen/Topf)	S. 18
Schafskäse schmiegt sich in Auberginen (gefülltes Gemüse/Backofen)	S. 26
Schwarzer Rettich ergötzt sich an Äpfeln und Birnen (Salat)	S. 96
Schwarzwurzeln schwitzen im Apfelsud (Auflauf)	S. 60
Spargel liebkost Karotten und Zuckerschoten (Eintopf)	S. 72
Spinat harmoniert mit Apfel und Walnuss (Salat)	S. 90
Spinat neckt Putenbrust (gefüllter Braten/Backofen)	S. 28
Spitzkohl musiziert mit Karotten und Pastinaken (Suppe)	S. 78
Spitzkohl rangelt mit Paprika (Pfanne)	S. 38
Süßkartoffeln lieben Apfelmus (Rösti/Pfanne)	S. 56
Tomaten gewinnen mit Roquefort (Suppe)	S. 82
Tomaten mögen's feurig mit Gnocchi (Auflauf)	S. 62
Weißkohl begehrt Rote Bete (Eintopf)	S. 52
Weißkohl umarmt Quinoa und Camembert (Rouladen/Pfanne)	S. 40
Weißkraut trifft Apfel (Eintopf)	S. 65
Weißwein betört schwarze Wurzeln (Suppe)	S. 84
Wirsing lacht mit Hackfleisch (Eintopf)	S. 58