

Rita Retzbach und Georg Möller

Kochen aus der Kiste

Fit durch den Winter

Inhalt

Geleitwort

- | | |
|--|--------------|
| 1. Wie Sie dieses Buch benutzen | S. 8 |
| 2. Wo Sie schnell das passende Rezept finden | S. 10 |
| 3. So kochen Sie – die Rezepte | S. 12 |
| 4. Das sollten Sie zuhause haben | S. 88 |
| 5. Interview mit Dr. Träger | S. 90 |
| 6. „Kochen aus der Kiste –“ - die Reihe | S. 95 |
| 7. Wer Ihnen schreibt | S. 97 |
| 8. Liste aller Rezepte | S. 98 |

Geleitwort

Nach einer Theorie von Dr. Michel Neunlist entwickelte sich das Gehirn vor ein bis zwei Millionen Jahren im Darm. Die Entdeckung des Feuers und das Kochen erleichterten dem Darm das Verarbeiten von Nahrung und die Verdauung. Somit konnte die freiwerdende Energie entscheidend zur Entwicklung unseres Gehirns genutzt werden.

Dies unterstreicht die Bedeutung des Kochens und des Zubereitens von Nährstoffen. Leider hat in unserer Gesellschaft das Kochen an Bedeutung verloren. Darunter leidet langfristig der gesamte Mensch: es mangelt an natürlichen Vitalstoffen, die durch den Zusatz synthetischer Vitamine nicht ersetzt werden können.

Der Satz von Hippokrates „alle Erkrankungen beginnen im Darm“ wird heute auf allen Gebieten bestätigt. Die Zunahme von Zivilisationskrankheiten und ihre Beziehung zu Störungen im Darm sollten uns zu denken geben! Wir sollten uns wieder mit dem Sinn und Wert des Kochens beschäftigen. Gesundheit geht durch den Magen und kann nicht durch Medikamente, die der Behandlung von Krankheiten dienen, erzielt werden.

Lassen Sie sich von den köstlichen Rezepten überzeugen, wie essentiell eine richtige Ernährung - mit selbst zubereiteten Nahrungsmitteln aus ökologischem Anbau - für das höchste Gut von uns Menschen ist, und zwar die Erhaltung unserer Gesundheit. Ich kann allen Lesern nur noch einen gesunden Appetit wünschen.

Dr. med. H.-Jürgen Träger, Arzt für Allgemein- und Vitalmedizin, Naturheilverfahren, orthomolekulare Medizin und Darmtherapeut in Bad Mergentheim

1. Wie Sie dieses Buch benutzen

Sie gehen auf den Markt und füllen Ihren Korb mit leckerem Gemüse. Oder Sie beziehen im Abo eine Kiste, die frische Ware ins Haus liefert. Oder Sie blicken in Ihren Kühlschrank, und fragen sich: Was kann ich daraus kochen?

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 Wirsing auf den Seiten 8, 14, 58 und 59.

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 der Küche, aber sehen Sie dies nicht zu eng, denn 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 Grünkohl passt beispielsweise Ente. Wenn Sie alle Zutaten beieinander haben, kann es losgehen.

Fünfzig Rezepte bilden den Hauptteil.

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

Wir haben den Text so formuliert, dass er ohne Fachchinesisch und Fremdworte auskommt. In der Zutatenliste verwenden wir gängige Abkürzungen und Zahlen (200 ml, 1 kg) oder Kürzel (TK für Tiefkühlware). In den Kochanleitungen schreiben wir die Zahlen und Abkürzungen aus („ein“ anstatt „1“, „Esslöffel“ anstatt „EL“), damit die Absätze gut lesbar bleiben. Ebenso verkürzen wir Begriffe, wenn es gegeben ist. So reden wir von „Brühe“ anstatt ständig „Gemüsebrühe“ zu wiederholen.

Wir haben als Format das Ringbuch gewählt, damit Sie dies aufgeschlagen auf den Küchentisch legen können, ohne während des Kochens blättern zu müssen. Am Ende des Buches sind die Namen aller Rezepte gelistet, sodass Sie das Werk 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.....	26, 32, 33, 59
Birnen.....	22, 25, 80, 81, 89
Blumenkohl	28, 66
Brokkoli.....	28, 34, 44, 45, 51, 92
Chicorée.....	26
Chilischote.....	15, 18, 19, 31, 35, 36, 44, 54, 55, 59
Chinakohl	26, 40, 41, 56, 57
Feldsalat.....	22, 55
Fenchel	24, 30
Grapefruit	23
Grünkern.....	42, 43, 86
Grünkohl.....	18, 36, 60, 61, 67, 92
Karotten.....	8, 15, 20, 28, 36, 42, 43, 44, 45, 50, 67, 83, 97
Kartoffeln	14, 15, 20, 28, 50, 51, 67, 72, 74, 75, 76, 77
Kastanien	16, 48, 49
Kohlrabi.....	42, 43, 44, 45
Kürbis.....	14, 48, 55, 62, 63, 76, 89
Lauch.....	8, 16, 17, 20, 21, 26, 31, 35, 51, 92
Laugenbrezeln.....	70
Linsen.....	85
Matjesfilets	82

Orangen	24, 60, 69
Pastinaken.....	12, 13, 38, 39, 53, 66
Radicchio.....	24, 32, 33
Rosenkohl.....	23, 50
Rote Bete.....	20, 21, 25, 38, 39, 62, 63, 84
Rotkohl.....	52, 59, 68, 69
Schwarzwurzeln.....	32, 33, 46, 47
Sellerie.....	16, 20, 21, 36, 65
Steckrüben.....	15, 19
Trauben.....	24
Walnüsse.....	22, 30, 36, 74, 75, 82
Weißkraut.....	19, 57, 64
Wirsing.....	8, 14, 58, 59

Kürbis erjagt Wirsing

Sie brauchen:

300 g Wirsing	1,5 l Gemüsebrühe
300 g Kürbis	Kokosöl
300 g Kartoffeln	1 Becher Schmand
300 g Kassler am Stück	1 EL Honig oder Ahornsirup
Salz, Pfeffer, Muskat	

Sie bereiten zu:

Den Wirsing putzen und waschen Sie und schneiden ihn in breite Streifen.

Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und in etwa zwei Zentimeter große Würfel schneiden, ebenso die Kartoffeln und den Kassler.

Dünsten Sie das Gemüse in Kokosöl an, geben Sie den Kassler dazu und lassen ihn mit dem Gemüse kurz schmoren. Träufeln Sie Honig oder Ahornsirup darüber und löschen Sie mit der Gemüsebrühe ab.

Die Garzeit richtet sich nach Ihrer Vorliebe – wollen Sie Ihr Gemüse lieber weich oder bissfest? Entscheiden Sie. Rühren Sie den Schmand unter und schmecken Sie Ihren Eintopf mit Salz, Pfeffer und Muskat ab

Passend dazu: Grünkernbrötchen von Seite 86.

Karotten arrangieren sich mit Steckrüben und Kartoffeln

Sie brauchen:

500 g Karotten	1 Chilischote
500 g Steckrüben	Rapsöl
4-5 Kartoffeln	1,5 l Gemüsebrühe
3 Zwiebeln	Salz, Pfeffer
3 Knoblauchzehen	2 Lorbeerblätter

Sie bereiten zu:

Schälen Sie Zwiebeln und Knoblauch und schneiden Beides in Würfel.

Die Rübchen, Karotten und Kartoffeln waschen und schälen. Zerkleinern Sie alles in Würfel. Die Chilischote putzen und sehr fein schneiden. Lieben Sie es etwas schärfer? Dann dürfen die Kerne drin bleiben.

Rösten Sie Zwiebeln und Knoblauch in Öl an, geben Sie das Gemüse dazu und löschen mit der Brühe ab. Würzen Sie mit Pfeffer und Salz und legen Sie die Lorbeerblätter ein.

Lassen Sie den Eintopf bei mittlerer Hitze circa dreißig Minuten kochen. Schmecken Sie ab.

Fleischliebhaber mögen dazu kräftige Rindswürstchen.

Grünkohl ist neugierig auf Chili

Sie brauchen:

1 kg Grünkohl
2 große Zwiebeln
1-2 rote Chilischoten
1,5 l Brühe
Salz, Pfeffer, Kurkuma
Kokosöl
100 ml Sahne
100 g Haselnusskerne



Sie bereiten zu:

Grünkohl geht eine sehr innige Beziehung mit Sand ein (Ackerboden). Deshalb sollten Sie ihn gründlich waschen. Entfernen Sie die harten Blattstiele und hacken Sie den Kohl fein. Die Zwiebeln schälen und würfeln, die Chilischote putzen und fein schneiden. Die Haselnusskerne hacken Sie grob und rösten sie trocken an.

In einem großen Topf den Grünkohl, Zwiebeln und Chili im heißen Öl anrösten. Das Gemüse darf Farbe bekommen. Das kostet etwas Zeit, da die Flüssigkeit, die sich bildet, immer wieder einkochen soll. In dieser Zeit müssen Sie das Gemüse häufig umrühren, damit es nicht anbrennt. Löschen Sie mit der Brühe ab und geben Sie dem Eintopf bei geringer Hitze zwanzig Minuten Zeit, sich zu erholen. Schmecken Sie mit den Gewürzen ab und rühren Sie die Sahne unter. Streuen Sie zum Anrichten die gerösteten Haselnüsse auf.

Grünkohl liebt ein kräftiges Bauernbrot als Begleiter.

Rote Bete kapern Pastinaken



Sie brauchen:

3 Rote Bete

3 Pastinaken

1 Knoblauchzehe

Kokosöl

Kräutersalz, Pfeffer

1 Becher Schmand

1 Ei

2 EL Sonnenblumenkerne

2 EL Semmelbrösel

100 g geriebenen Käse

Sie bereiten zu:

Die Roten Bete bürsten Sie unter Wasser gründlich ab und kochen sie in reichlich Salzwasser gar (wenn sich ein Küchenmesser mit der Spitze leicht einstechen lässt, passt es. Richtwert je nach Größe der Knolle: dreißig bis fünfundvierzig Minuten).

Die Pastinaken waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Rösten Sie die Sonnenblumenkerne trocken an. Schälen und halbieren Sie die Knoblauchzehe und reiben Sie damit eine Auflaufform ein, anschließend mit Kokosöl einfetten. Heizen Sie den Backofen vor – 200° C, Ober-/Unterhitze.

Verrühren Sie den Schmand mit dem Ei, Salz und Pfeffer. Mischen Sie die Semmelbrösel mit den Sonnenblumenkernen und dem geriebenen Käse.

Schälen Sie die Roten Bete und schneiden sie in Scheiben. Legen Sie den Boden der Auflaufform schuppenförmig mit Pastinaken und Rote Bete aus. Salzen Sie leicht und verteilen ein bis zwei Löffel Schmand darüber. Füllen Sie die nächste Schicht ein.

Den Abschluss bilden die Semmelbrösel mit Käse und Sonnenblumenkernen.

Überbacken Sie den Auflauf auf der mittleren Schiene fünfzehn bis zwanzig Minuten.

8. Liste aller Rezepte

Blumenkohl trägt Nussmütze (Topf)	S. 66
Brezel lebt weiter als Knödel (Topf/Pfanne)	S. 70
Brokkoli quatscht mit Schafskäse (Auflauf)	S. 34
Chinakohl respektiert Chicorée (Salat)	S. 26
Chinakohl sagt ja zu Frischkäse (Quiche)	S. 56
3-erlei auf's Brot geschmiert (Aufstriche)	S. 83
1. Karotten	S. 83
2. Rote Beete	S. 84
3. Linsen	S. 85
Ente wertet Grünkohl auf (Pfanne/Topf)	S. 60
Feldsalat macht Birnen den Hof (Salat)	S. 22
Fenchel knabbert an Schafskäse (Salat)	S. 24
Gemüse bunt geschichtet (Auflauf)	S. 44
Glühwein durchdringt Birnen (Backofen)	S. 80
Grapefruit verführt Rosenkohl (Salat)	S. 23
Grünkern nascht Nüsse (Brötchen/Brot)	S. 86
Grünkohl liegt gerne neben Karotten (Auflauf)	S. 36
Grünkohl ist neugierig auf Chili (Eintopf)	S. 18
Haferflocken stehen auf Chinakohl (Auflauf)	S. 40
Hagebutten bringen Lauch zum Höhepunkt (Topf)	S. 31
Karotten arrangieren sich mit Steckrüben (Eintopf)	S. 15
Karotten zähmen Grünkohl (Topf)	S. 67
Kartoffel öffne dich-nimm Sesam (Backofen)	S. 77
Kastanien im Topf mit Lauch (Suppe)	S. 16
Kohlrabi schwärmt für Grünkern (Auflauf)	S. 42
Kürbis baggert Kartoffeln an (Klöße)	S. 76

Kürbis erjagt Wirsing (Eintopf)	S. 14
Kürbis verbündet sich mit Kastanien (Lasagne)	S. 48
Kürbis will auch mal Kuchen sein (Quiche)	S. 54
Lachs versteht sich nicht nur mit... (Salat)	S. 28
Lamm ist eigentlich zu jung für... (Eintopf)	S. 20
Lauch scherzt mit Schupfnudeln (Auflauf)	S. 35
Mandeln entfalten sich zu Fladen (Pfanne)	S. 73
Matjes grabscht nach Nüssen (Salat)	S. 82
Pastinaken sind wild auf Sahne (Suppe)	S. 12
Rohrnudeln blühen auf mit... (Backofen)	S. 78
Rosenkohl verkriecht sich in Kartoffeln (Backofen)	S. 50
Rote Bete ganz verdattelt (Salat)	S. 25
Rote Bete kapern Pastinaken (Auflauf)	S. 38
Rote Bete machen sich bereit für... (Topf)	S. 62
Rotkohl ruft nach Orangen (Salat)	S. 69
Schupfnudeln-pressen, kneten, formen... (Topf)	S. 72
Schwarzwurzeln plaudern mit Radicchio (Salat)	S. 32
Schwarzwurzeln verlangen nach... (Auflauf)	S. 46
Sekt beflügelt Fenchel (Salat)	S. 30
Walnüsse rollen mit Kartoffeln (Pfanne)	S. 74
Weißkraut feilscht mit Quinoa (Eintopf)	S. 19
Weißkraut nippt an Schwarzbier (Rouladen/Topf)	S. 64
Weißkohl zieht zusammen mit Rotkohl (Strudel)	S. 52
Wirsing fesselt Hackfleisch (Topf)	S. 58
Zwetschgen befruchten Rotkraut (Topf)	S. 68